



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

##### 1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Nos encontramos en una etapa del ciclo escolar en la que, los alumnos ya empiezan un poco inquietos, a los docentes se nos multiplican las actividades administrativas en nuestro centro escolar y este curso, a estas alturas del ciclo, lo mire como la oportunidad de tener actividades que nos permitan a mí y a mis alumnos hacer un alto en el camino para agradecer por todo lo bueno que tenemos en nuestras vidas.

Las actividades que implementé pensando que, para mí, una de mis prioridades con mis alumnos, más que enseñar contenidos, es que aprendamos un adecuado manejo de emociones, ya que esto es de gran importancia, nos abre caminos y nos permite tener relaciones interpersonales mucho más sanas.

Las emociones que yo experimenté con estas actividades fueron varias, primero sentí un poco de preocupación de que no fueran a hacer las actividades acorde a lo marcado, ya que acababan de regresar de educación física y regularmente regresan muy acelerados, pero, en cuanto iniciamos el tema logre captar su atención y eso me brindo tranquilidad ya que pudimos trabajar como yo lo tenía planeado, durante el desarrollo de la sesión, sinceramente hubo un momento en el que experimente tristeza ya que mi alumna que acaba de perder a su mamá, en ratos actúa de manera tranquila pero el día de hoy, al mencionarles cada una de las emociones y las acciones o lo que necesitamos hacer con cada una de ellas, cambio su actitud y su mirada se tornó triste y en el termómetro se ubicó en la emoción de la tristeza, sé que es un proceso muy doloroso para ella pero en el salón de clases tratamos de hacerla sentir querida y que nos importa su sentir en todo momento.

De manera general me gustaron mucho las actividades y sé que también a mis alumnos y eso me dejo mucha satisfacción y la emoción que experimenté fue de felicidad.

## **2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?**

Mis alumnos tuvieron su clase de educación física y siento que desde ese momento empecé a conectar conmigo misma, me puse a imprimir, pegué material y durante este tiempo, traté de ser consciente de lo que sentía en cada momento, agradecí por el lugar en el que me encuentro y de manera personal yo respondí a cada uno de los ejercicios que les iba a poner a los alumnos, esto me brinda mayor seguridad y me hizo sentir muy tranquila a la hora de estar con mis alumnos.

## **3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?**

Considero que sí logre conectar con mis alumnos, es un grupo muy empático y eso nos ayuda a hacer mejor conexión, cada uno de mis alumnos viene cargando con emociones que en ocasiones les impide concentrarse en sus actividades, tengo una alumna con discapacidad motriz muy marcada, sin embargo ella siempre tiene una gran alegría y hoy no fue la excepción, ya que su felicidad es contagiosa, ella necesita apoyo todo el tiempo y creo que la condición de mi niña, ha hecho que el grupo, de manera general se apoye. Durante la actividad, todos nos dimos cuenta del estado emocional (tristeza) en el que se encuentra una de mis alumnas (la que perdió a su mamá) y hubo un momento en el que mis alumnos se contagiaron de la tristeza, procuré cambiar poco el tema y hacer mención de cosas positivas y uno que otro chiste para que se desvaneciera ese sentimiento, considero que un gesto hermoso que tienen con ella es acercársele, invitarla a almorzar, a caminar y en especial una, quien le sonrío de una forma cariñosa y la invita siempre a jugar.

Durante las actividades, pude sentir lo que la mayoría expresaba en ese momento, al dar ejemplos en algunas de las actividades, también pude sentir el interés de ellos y de manera general se sintió una vibra muy bonita y fue de alegría.

#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Mi escuela se encuentra en una comunidad rural y durante el tiempo que he tenido la fortuna de trabajar allí, he podido observar que es un espacio en el que nuestros alumnos se sienten seguros, cada uno tiene su propia historia y considerando eso, me gusta trabajar con las emociones, ya que, si iniciamos por reconocerlas, esto les permite crear consciencia sobre la importancia y manejo de las mismas.

Para este foro, las frases que elegí fueron las siguientes:

- Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.
- Que las personas manifiesten sus opiniones de manera positiva.

Por tal motivo, las actividades que elegí para trabajar fueron, **“El volcán de las emociones”**, durante esta actividad, observé que los alumnos se metieron en la historia del volcán y el bosque y realmente lograron de manera sencilla, comprender la moraleja de la historia y empezaron a contar sus anécdotas, de cuando sin querer y presos de la emoción del enojo, han hecho sentir mal a un ser querido o viceversa, para culminar esta actividad, los alumnos me respondieron algunas preguntas en un material impreso que les entregué.

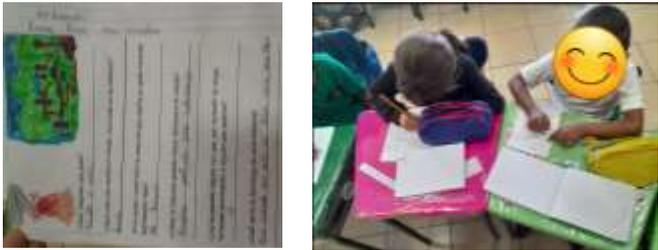
También realice la actividad **“En busca de la calma perdida”**, considero que los alumnos lograron identificar bien lo que les brinda calma y dieron varios ejemplos de situaciones que les han proporcionado dicha emoción, les pedí que visualizaran un color que les transmita esta emoción y la mayoría cerro los ojos y logró visualizar colores en tonos pastel. Para culminar la actividad, les entregue un material impreso en el que plasme la silueta de un niño/a y ellos marcaron el color que lograron visualizar y en la zona del cuerpo donde ellos consideran sentir calma, posteriormente me dibujaron objetos, paisajes, cosas, etc., que es lo que a cada quien le transmite esta emoción.

La última de las actividades que aplique fue el termómetro de las emociones, para iniciar identificamos las caritas con cada una de las emociones y posteriormente les hice mención de lo que necesitar hacer cuando siente cada una de ellas, siento que esta actividad les ha gustado mucho, regularmente la he manejado con este grupo solo que

bajo otro nombre y formato, pero este nuevo les gustó mucho, cada uno de ellos paso al frente a pegar su nombre en la emoción que estaban sintiendo en ese momento, cada uno de ellos sabe que las emociones no son permanentes y que durante el día podemos experimentar varias, por eso, tienen la opción de que si empiezan a experimentar una emoción diferente, pueden pasar al termómetro a cambiar de posición su nombre.

Al termino de las actividades me quedo con un gran sabor de boca, sé que el mundo de las emociones es extenso y muy interesante, procuro que mis alumnos desde pequeños las logren identificar, sino todas, por lo menos la mayoría y estén conscientes de que son parte de nuestro vivir, que no debemos reprimirlas, pero sí somos responsables de nuestro actuar ante cada una de ellas.

**5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.**



Evidencias de actividad “Volcán de las emociones”.



Evidencias la actividad “En busca de la calma perdida”.



Evidencias del “Termómetro de mis emociones”.

## RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					