



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las emociones identidades y trabajadas hasta el momento son miedo, aversión, sorpresa, ira, tristeza y alegría. Además, durante el taller se nos a mencionado la capacidad de conocer nuestras propias emociones y la de los demás para aprender a regularlas y así para establecer buenas relaciones sociales y esto ayude a mejorar nuestro aprendizaje.

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

Realizar los ejercicios de reflexión y de respiración profunda para lograrla calma, me permitieron reconocer mis emociones en cada momento e identificar lo que provoca, esto me ayudo a pensar positivamente y cambiar mi comportamiento de una manera positiva.

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

Al iniciar cada una de las actividades y solicitarles a los alumnos que se pusieran cómodos, cerraran los ojos y realizaros los ejercicios de respiración profunda para alcanzar la calma, considero que los dejo en un estado relajación lo cual permitió que pudieran expresar la emoción que sentían en ese momento y explicarlo, así como mencionar la emoción que más les gusta sentir y la que menos les gusta experimentar. El dialogo que se creó al interior del grupo fue de confianza y de seguridad, obteniendo buenos resultados.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este mini proyecto me permitió en primer momento que los jóvenes identificaran su emoción y la pudieran compartir con sus compañeros sin temor y sin pena. En un segundo momento pude identificar los estudiantes que necesitan apoyo al mencionar su emoción, y poder orientarlos

adecuadamente. Considero que al realizar estas actividades para regular emociones nos permite crear espacios de confianzas que nos ayuda a maximizar los aprendizajes en colaboración.

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

Actividad 1. TERMOMETRO EMOCIONAL

A) Explicación de la actividades y realización de los ejercicios de respiración profunda para lograr la calma.



B) Como actividad 2, consistió en identificar la emoción del momento, así como ¿Cuál era la emoción que mas les gusta sentir y la que menos les gusta experimentar? Durante esta actividad los adolescentes lo realizaron en silencio y con música instrumental que les permitirá mantenerse en calma y pudieran plasmar sus emociones e ideas.

Telesecundaria 573
 "San Manuel de Toluca"
 C.C.T. 1137035679
 Ciclo Escolar 2023-2024

Alumna: Keatla Gabriela Molina Rodriguez Grado: 2 Grupo: "A"

TERMÓMETRO EMOCIONAL

1. Encierra en un círculo ¿Cómo te sientes el día de hoy?

ENFADADO/A FRUSTRADO/A PREOCUPADO/A TRISTE **CALMADO/A** FELIZ

2. Escribe ¿por qué elegiste esta emoción?

Por que hoy me siento bien, tranquila sin preocupaciones, sin interrupciones, por que ya es fin de semana tambien por que hoy me siento contenta y aparte por que estoy conociendo mucho con mis amigas.

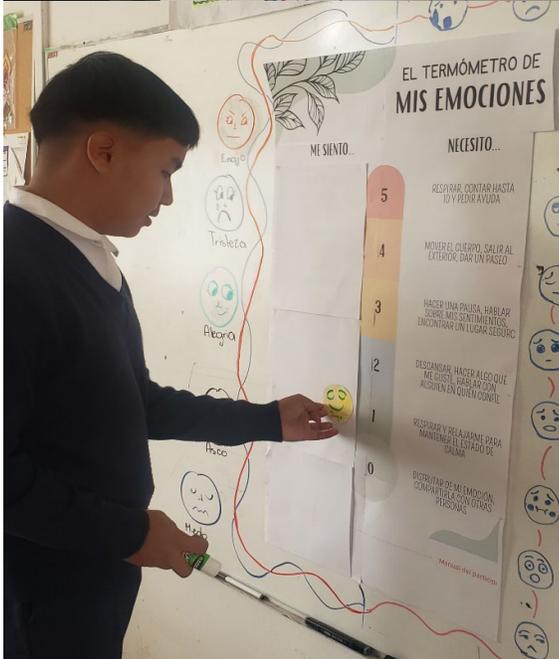
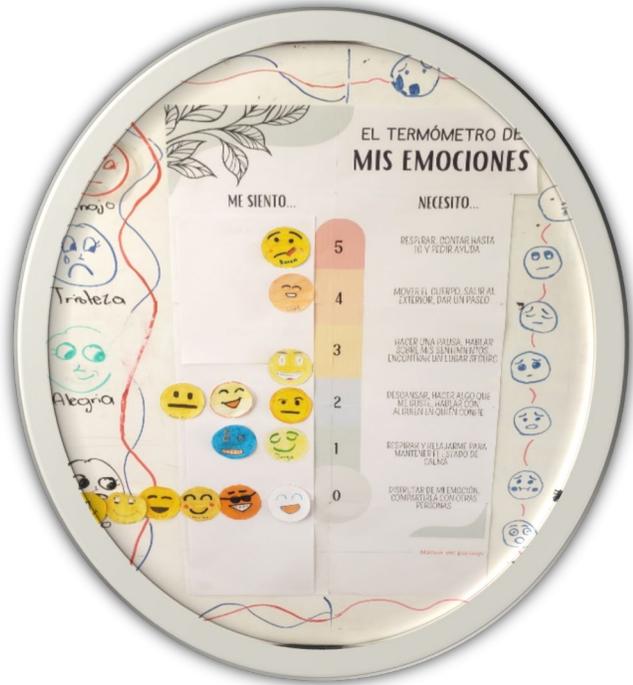
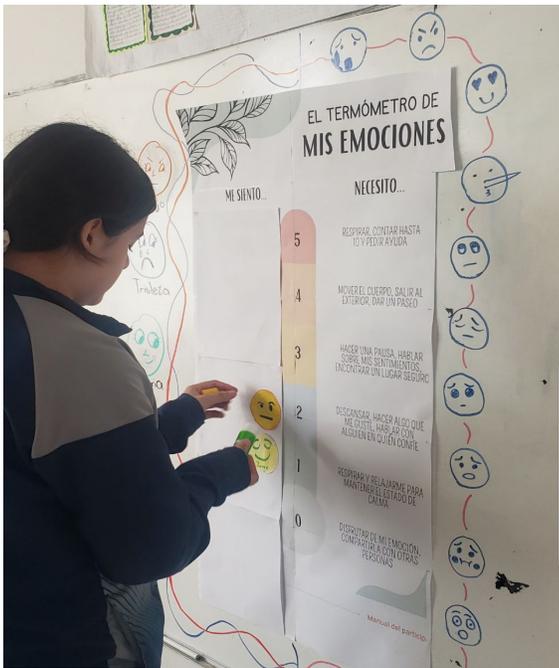
3. Escribe ¿qué emoción es la que más te gusta sentir? ¿por qué?

La emoción de feliz, por que me siento contenta sin ninguna preocupación, sin ningún problema y aparte me hace sentir muy bien, me hace sentir feliz y me hace sentir más con los demás.

4. Escribe ¿qué emoción es la que menos te gusta experimentar? ¿por qué?

La emoción de preocupada, por que me siento muy sola pero a la vez preocupada por todo por mi familia y por todos me hace sentir con muchos problemas los cuales a veces no puedo resolver.

C) Actividad 3. Se les entregó un círculo de papel donde tenían que dibujar la cara de su emoción de cómo se sentían ese día, posteriormente pasaron al termómetro emocional a colocar su imagen y comentar porque se sentían esa emoción y de igual forma mencionar cuál fue la emoción que menos nos gusta sentir y la que más nos gusta. Para finalizar realice una breve conclusión de la importancia de las emociones en nuestro aprendizaje y como estas nos ayuda a relacionarnos adecuadamente con nuestra familia, amigos, compañeros y en general con la sociedad.



Actividad 2.

a) La segunda actividad consistió en leer de manera grupal la historia “ El Volcan de emociones” y posteriormente se les dio un tiempo para que las respondieran las cuestiones. Enseguida en puesta en común se comentaron cada una de las preguntas. Es importante mencionar que en esta actividad los jóvenes lograron identificar las emociones del volcán y pudieron relacionarlas con hechos o situaciones que han vivido en los diferentes contextos. Así como identificar que emociones debemos evitar antes de tomar una decisión o acción.

Telesecundaria 573
 "San Manuel de Jamaica"
 C.C.T. 11ETD/0567D
 Ciclo Escolar 2023-2024

Alumno: Ana Yareit González Rodríguez Grupo: A1

VOLCÁN DE EMOCIONES

Indicaciones: Lee el cuento "El volcán" y, al finalizar responde las siguientes cuestiones.

"EL VOLCÁN"

Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies.

En la mañana, saludaba: Buenos días, Sr. Bosque. Y el bosque le contestaba, Buenos días, Sr. Volcán. En la noche se despedía: Buenas noches, Sr. Bosque y ambos dormían tranquilos.

Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque. No lo podía creer! ¿Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el bosque?

El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo, pero solo pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer... lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...

¿Que pasa cuando me enfado?

grito, armo cosas, digo palabrotas, grito.

que no se haga lo que quiero, que me griten, que salga a jugar.

cosas que me hacen enojado.

a) ¿Qué imaginan que pasó?
 De pronto que pensaba en que podía hacer para salvar el bosque la lava subía y subía y crecía y crecía y un día de repente hizo erupción.

b) ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
 enojo por que estaban dañando al bosque.

c) Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?
 al bosque por que se estaba quemando con su lava y aparte el bosque no podía alejarse.

d) ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
 No molestarse tanto para que no hubiese quemado al bosque, y hubiese medido su enojo antes de haber provocado la explosión.

e) ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminen lastimando a alguien que quieren? Explicalo.
 Si me ha pasado, cuando mis papas no me dejan hacer algo o salir a un lado me enoja a ellos y les resango y los dejo de hablar pero despues me siento mal y pido perdon.

f) ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?
 Que debes de medir tu enojo para que nunca lastimes a enojarte con nadie por que pueden afectar el nivel de vida y medir tu enojo y no afectar a ninguna persona.