



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Los alumnos de mi grupo son muy participativos, al explicarles los motivos por el cual estaba realizando estas actividades se entusiasmaron, con la actividad del termómetro de las emociones plane en esta semana un proyecto “el emocionometro” con el que también logran identificar emociones momentáneas, si están alegres, tristes, enojados, preocupados es muy similar. Los alumnos logran identificar sus emociones, sobre todo con la actividad del volcán, un alumno, al cual llamaré Héctor, es muy explosivo y se identificó con esta actividad, él ya sabía de su descontrol de esta emoción que es el enojo y que ha tratado de controlarla, con la técnica de la respiración para llegar a la calma y posteriormente la tranquilidad.

---

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

\_Se me hace que estas actividades van dirigidas especialmente para nosotros, siento que al menos yo las necesito y las disfruto mucho, realizo actividades continuamente de este tipo, pero aun así considero las necesito siempre. Necesito estar consiente siempre de mis emociones. Logro conectar con mi yo interno y recordarme que en este profesión y el ser padre las necesito mucho, debo estar conectado siempre con las emociones  
positivas\_\_\_\_\_

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

Tengo buena conexión con mis alumnos, siempre tengo como habito saludarlos por la mañana de manera sonriente, con alegría y decirles que un saludo al inicio de clases no

debe de faltar y sobre todo la pregunta ¿cómo estás? ¿cómo te sientes? ¿te pasa algo?, generar un ambiente de tranquilidad y calma, con estas actividades implementadas se da un ambiente de confianza donde expresamos nuestras emociones. Incluso ya algunos de mis alumnos tienen la confianza de hacer las mismas preguntas.

---

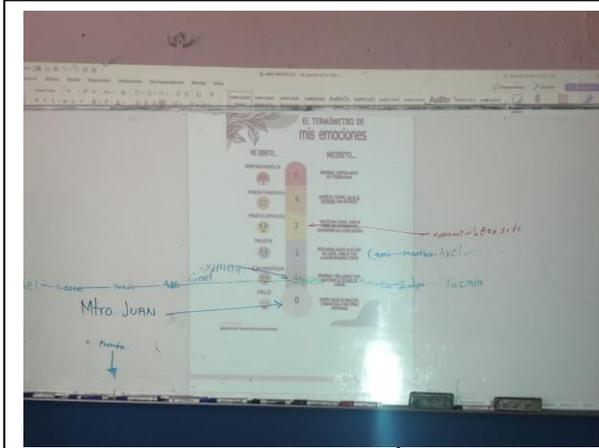
#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Está muy bien solo que estoy muy presionado por realizar las actividades, observé en el grupo que una compañera del taller o curso se sentía igual y le comentaron que se lo tomara con calma, soy del estado de Guanajuato y justamente esta semana estuvo muy cargada de actividades ya aquí aplicamos la evaluación RIMA (recolección de Información para la Mejora de los Aprendizajes), durante tres días, pero no termina ahí en esta ocasión revisamos y remarcamos cada una de las hojas de respuestas de los alumnos ya que según esto el lector que revisa estas hojas no las lee sino están bien rellenas. Pero las actividades de este mini proyecto son muy sustanciosas. Así que también el hecho de estar realizando estas actividades de reconocimiento y manejo de emociones, me permitió terminar con respectiva calma las actividades tanto escolares como del taller

---

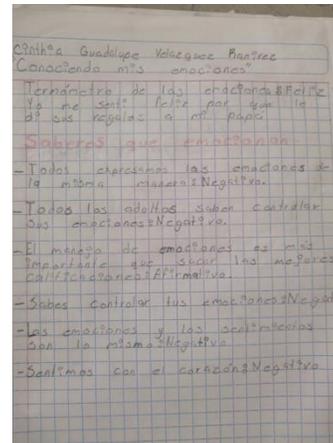
#### 5. Evide

6. ncia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Con la actividad del **TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES** comencé mencionándole a los niños este el motivo por el cual estaba haciendo esta y las actividades siguientes ya había comentado mis otras actividades anteriores que pues los niños son muy participativos este aprovechando que se aproximaba la fecha del festejo del día del padre les preguntaba a mis alumnos que emoción les generaba ese momento, algunos se sentían calmados, otros tristes y preocupados, al preguntarles por qué ese tipo de emociones sentían los que estaban calmados mencionaban que pues iban a estar con sus papás festejando, otros se sentían tristes porque pues no estaban viviendo con su papá y los que se sentían preocupados son hijos de padres que trabajan fuera y no sabían si iban a estar con ellos enseguida les dije pues que las emociones son cambiantes y les di a conocer algunas formas para aquellos que sentían tristeza y preocupación cambiarles esa emoción.

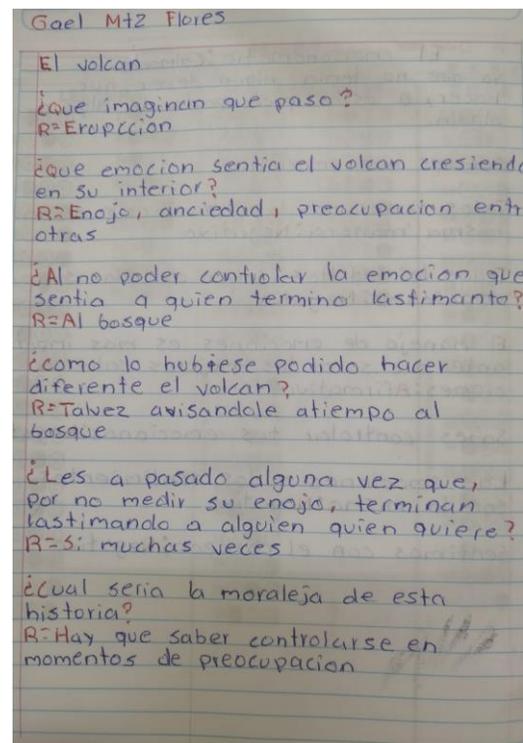
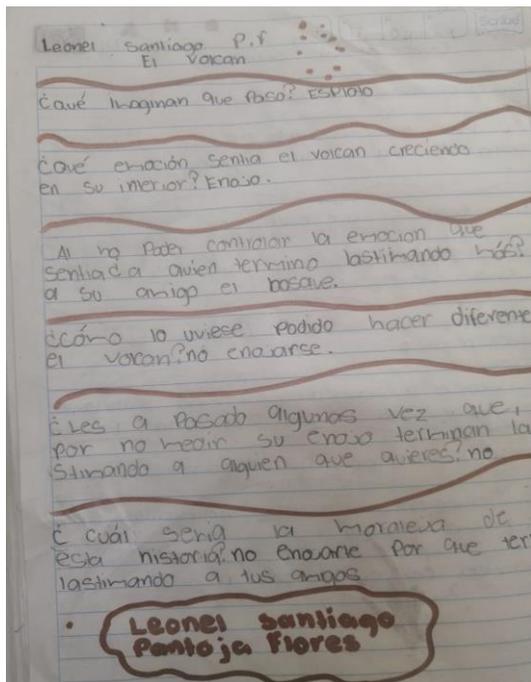
#### SABERES QUE EMOCIONAN



En la actividad saberes que emocionan, a los alumnos les mencioné en qué consistía la actividad haciendo énfasis en que no había respuestas correctas e incorrectas, las respuestas de ellos fueron escuchadas y algunos de ellos dieron explicación a sus respuestas, pero para evidencia pues tomé fotografías de las frases que los niños anotaron en sus cuadernos y respondían acorde a la frase correcto o incorrecto, también levantando la mano afirmativo, mano en frente negativo.

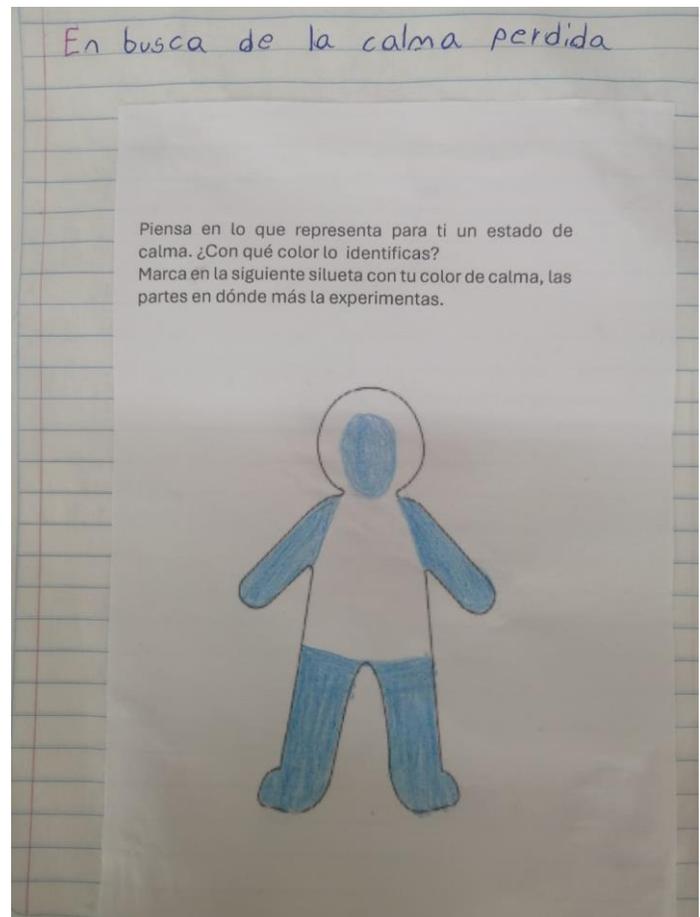
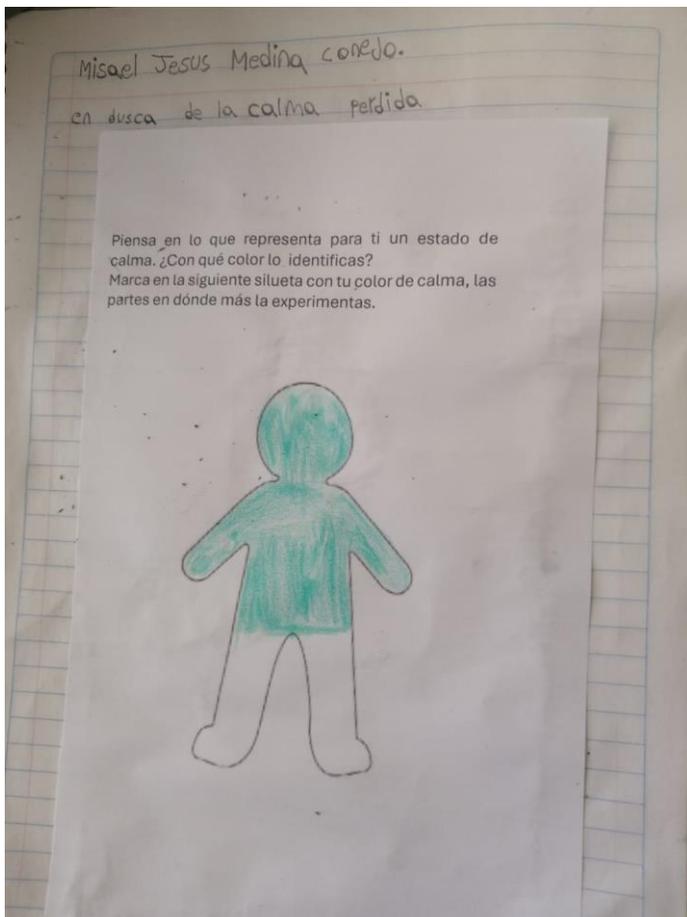
## EL VOLCAN

Para esta actividad les comenté a los alumnos que les iba a leer una pequeña lectura titulada el volcán y que a partir de esa lectura ellos tenían que reflexionar analizar y responder de acuerdo a sus emociones y a las emociones que despierta en los personajes que interactúan en el cuento, realice la lectura y como se muestra en ella pues se queda inconclusa y los alumnos se reaccionaron emocionados que dónde estaba el resto de la lectura, para lo cual le respondí que en base a lo que ellos percibirían de las emociones que les que les generaba la lectura contestarán las preguntas para lo cual tomé evidencia fotográfica de los cuestionamientos y las respuestas de algunos niños, después de que los alumnos contestaron sus preguntas les cuestioné si alguno se identificaban con el volcán y varios de ellos contestaron que sí entre ellos un alumno que mencionaba que a él se le complicaba manejar la emoción del enojo y reaccionaba lastimando precisamente a un ser querido que es su hermana, ya que terminaba por golpearla, y otros comentarios más. Partiendo de estas situaciones les di algunos consejos sobre cómo controlar esa emoción negativa que es respirar buscar un lugar seguro contar hasta 10 para ir cambiando esa emoción negativa por una positiva.



## EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

Para esta actividad de las proporciones de las indicaciones y el dibujo del cuerpo ya impreso, aún así leímos juntos en qué consistían las indicaciones les pedí primeramente que identificaran un color para la emoción de la calma los alumnos principalmente eligieron colores claros en diferentes tonalidades ya con el color elegido pues les dije que en la figura del cuerpo identificaran ellos en qué parte de su cuerpo es donde más sienten la calma, algunos que son futbolistas pues colorearon sus piernas haciendo mención que ahí es donde necesitaban más tener calma otros colorearon donde se encuentra su corazón, algunos otros los brazos y algunos más su cerebro haciendo énfasis en su mente con estas actividades, los alumnos junto conmigo aprendimos a reconocer nuestras diferentes emociones algunos consejos este pps para cambiar esas emociones negativas por otras positivas algunas técnicas de relajación y sobre todo recordamos nuevamente que debemos tener siempre presente el saber reconocer nuestras propias emociones y saber reconocer la de los demás ya que es fundamental para una buena estadía dentro de su entorno escolar y familiar.



## 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.					