



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En mi persona : con el primer grupo, alumnos de primer grado de secundaria, que apliqué la actividad del “Termómetro emocional”, fue en el penúltimo módulo del turno, así que mis alumnos ya estaban un poco inquietos, pensé recuperarían la calma con las respiraciones profundas, sin embargo, solo algunos de ellos se tranquilizaron, no tenía bocina, y el sonido de mi celular para la música no era suficiente, sentí preocupación, y pensé en lo posterior debo preparar más el entorno y estar preparada para todo lo que se pudiera presentar en el momento, a veces los estudiantes están tranquilos y a veces no tanto, con el primer alumno que me llevó el trabajo, sus emociones eran triste y feliz, le pregunté por qué triste y me comentó que era debido a que sus compañeros generalmente no lo integran y se siente desplazado, me sentí conmovida por su respuesta porque es un niño inquieto y me puse a pensar que los niños que dan guerra en clase es porque llevan algo cargando que por eso se proyectan con una conducta de indisciplina, sentí comprensión y pensé en que debo enfocarme en observar y atender más de cerca a los alumnos con estas conductas, a veces yo quisiera que todos lograrán ver que pueden ser felices y libres pero a veces no encuentro la forma correcta.

En mis alumnos: Con los alumnos de segundo grado de secundaria apliqué la actividad de “Saberes que emocionan”, me sorprendieron sus respuestas asertivas, se sintieron muy seguros al contestar cada una de las frases, ya que cuando les preguntaba por qué sus respuestas eran directas, la que más me llamó la atención fue la frase “Todos los adultos saben controlar sus emociones” Todos contestaron “incorrecto”, su argumento fue que los adultos también se equivocan y se enojan. Otra frase que me llamó la atención fue “El manejo de las emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones” ellos respondieron “correcto”, yo reforcé su respuesta con el

comentario de que si están bien emocionalmente por consecuencia obtendrán buenas calificaciones, más no viceversa.

Con el grupo de tercer grado de secundaria apliqué la actividad del “Volcán de emociones”, estuvieron atentos a la lectura del cuento, y su emoción fue de asombro, de cómo podemos llegar a perder el control del enojo, creo que les quedó más claro por qué se dan así las reacciones negativas como decir palabrotas cuando están enojados o aventar cosas, reconocieron que a veces hacen eso, y reconocieron también que no es lo apropiado, la recomendación que les di fue la que viene en el termómetro “Respirar profundamente, contar hasta 10 y pedir ayuda” ellos complementaron con “dialogar y comunicación”, se sintieron contentos de saberse escuchados y comprendidos con esta actividad, ya que hubo una interacción de dialogo abierto y expresión de sus ideas.

La actividad “En busca de la calma perdida” la apliqué con otro grupo de tercer grado, ya fue en el último módulo, hubo un poco de presión ya que no había mucho tiempo para realizar la actividad, aunque estuvieron muy cómodos haciendo la actividad, vi que se relajaron, se les hizo una actividad divertida y desestresante, hicieron su silueta sin prisas, eligieron su color de la calma y colorearon la zona donde sienten la calma, me sorprendió uno que estaba coloreado todo el cuerpo, le pregunté si sentía la calma en todo el cuerpo y me comentó que sí, con este grupo solo faltó compartir algunos dibujos y comentarios de algunos de los alumnos al grupo, lo cual se dará seguimiento en el siguiente día.

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

Entregándome cien por ciento a la actividad y al momento presente

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

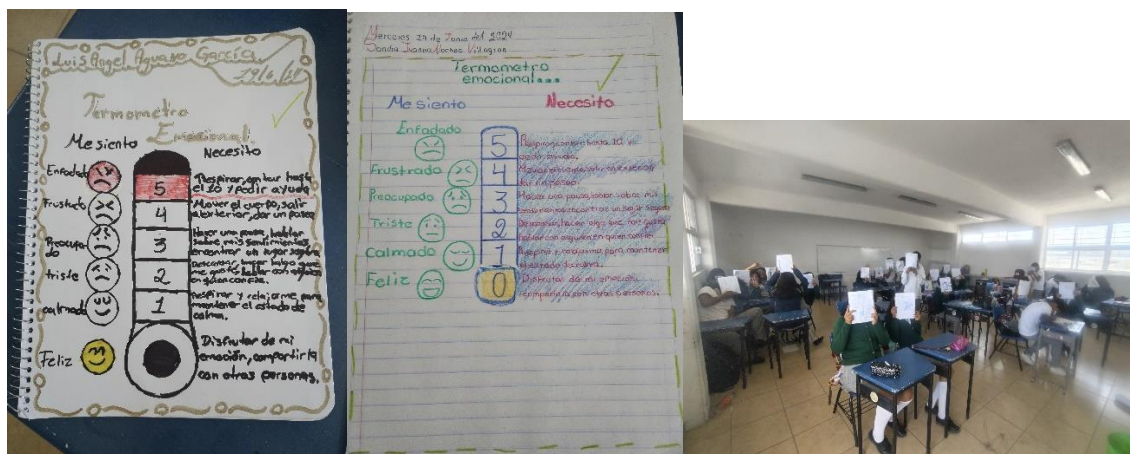
Si, siento que en cada una de mis clases conecto con ellos, me enfoco en que ellos comprendan lo que se está trabajando y sepan aplicarlo, siempre al iniciar mis clases hacemos un saludo formal todos de pie, hacemos una breve iniciación de la clase manteniendo su atención, en ocasiones comento algo fructífero para ellos como el que son valiosos, o cómo se sienten en ese día, si es el primer módulo les doy la bienvenida a

una jornada más de actividades divertidas, etc., luego que ya los establecí y atraje su atención iniciamos la clase, ésta es la forma en que conecto con ellos, también escuchándolos de manera personal más cercana, cuando los veo mal, intranquilos, tristes, etc.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me va quedando más claro el manejo de las emociones con mis estudiantes y la manera en como ir integrando actividades que les ayuden a conocer y regular sus emociones, que mucha falta les hace.

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



Actividad 1 “Termómetro emocional”

Esta actividad se aplicó al grupo de primer grado de secundaria, es un grupo muy inquieto, tardan en enfocarse en la actividad, al final todo salió bien. Se inició con la respiración profunda para encontrar la calma, luego se les explicó de la actividad y el objetivo, como yo les doy la clase de tutoría y vemos temas de este tipo, ya saben cómo trabajarlo. Hicieron su dibujo del termómetro y colorearon el nivel donde se encontraba su emoción en ese momento, al final algunos compañeros compartieron su termómetro y su emoción, se realizó una conclusión grupal de que las emociones

pueden cambiar a lo largo del día y la importancia de saber identificarlas para poderlas manejar.

Actividad 2 “Saberes que emocionan”

En esta actividad no tomé fotos ya que no realizaron alguna actividad en el cuaderno, todo fue comentado. Se inició con la explicación de la actividad y el objetivo y ellos estuvieron dispuestos a participar, estuvieron siguiendo las indicaciones de levantar la mano hacia arriba y hacia el frente dependiendo su respuesta a la frase. Esta actividad la apliqué al grupo 2ºD de secundaria.

Alison Palma Romero H 19-06-23

Volcán de emociones.

¿Que imaginas que paso? ¿Que bajo?

¿Que emoción sentía el volcán creciendo en su interior? Desesperación

Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quien termino lastimando más? A el.

Como lo hubiese podido hacer diferente el volcán? Tranquilizándose

¿Cuál sería la moraleja? Que siempre intentar controlar nuestras emociones en cualquier momento.

grito, arrojé cosas, digo palabrotas, golpes

que hacen cosas que me hacen enojar

Respirar profundo
Contar hasta 10
Sonrisa
Dibujar
Pedir ayuda



39
Jesús Armando Reyes Molina
19-06-24

Volcán de emociones

¿Que imaginas que paso? B= Hizo erupción

¿Que emoción sentía el volcán creciendo en su interior? B= Enojo y desesperación

Al no poder controlar la emoción que sentía ¿A quien termino lastimando más? B= El mismo

¿Como lo hubiese podido hacer diferente el volcán? B= Controlando sus emociones

¿Cuál sería la moraleja de la historia? B= No siempre debes llevar por tus emociones

¿Que pasa cuando me enojó?

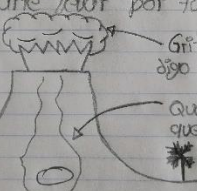
grito, arrojé cosas, digo palabrotas, golpes.

cosas que me hacen enojar

Que no se haga lo que quiero, que me griten, no salir a jugar

¿Que te va a ayudar?

Respirar profundo, contar hasta 10, pedir ayuda.



Allyson Camila R.M. 19-Junio-24

Volcán de emociones

¿Que imaginas que paso? Exploto

¿Que emoción sentía el volcán creciendo en su interior? Desesperación, enfado

Al no poder controlar la emoción que sentía ¿A quien termino lastimando más? A el mismo.

¿Como lo hubiese podido hacer diferente el volcán? dialogar o abreviar con chispas.

¿Cuál sería la moraleja de esta historia? tener pasiones y controlar las emociones o no enojarse tan rápido

¿Que pasa cuando me enojó?

grito, arrojé cosas, digo palabrotas y golpes

que es lo que me hace enojarse no se que lo quiero, que me grite, no salir a jugar

cosas que me hacen enojar

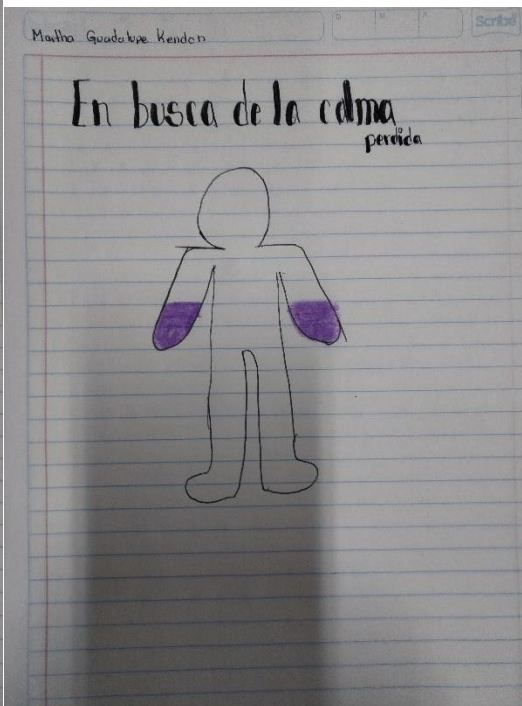
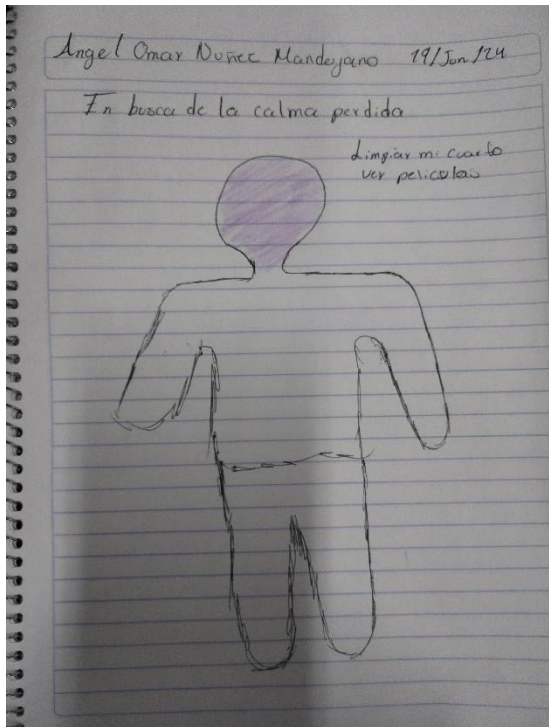
¿Que me ayuda?

Escuchar música, Pintar, leer.




Actividad 3 “Volcán de emociones”

Esta actividad la apliqué al grupo 3°G de secundaria, les gustó escuchar el cuento del volcán y disfrutamos juntos esta actividad. Iniciamos con la explicación de qué trataría la actividad y la finalidad, luego les conté el cuento, posteriormente hicieron su dibujo en el cuaderno, yo lo dibujé en el pizarrón, y fueron conscientes de la consecuencia de aguantarse el enojo, comprendieron que es mejor canalizarlo positivamente porque al final los afectados son ellos mismos.



Actividad 4 “En busca de la calma perdida”

Esta actividad la apliqué a mi grupo asesorado 3ºJ, el tiempo no fue suficiente por ser el último módulo, sin embargo, disfrutaron mucho de esta actividad, los percibí relajados. Quedó pendiente compartir con sus compañeros sus dibujos y comentar, lo cual se hará la siguiente clase. A mí me dio mucho gusto verlos disfrutar la actividad.

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.	x				
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.	x				
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.	x				
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.	x				