



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La primera actividad fue relacionada con “encontrar la calma”, los pensamientos que tuvieron mis niños iban encaminados en que pensarán en lo que habían vivido durante la semana, cómo se habían sentido con el examen RIMA, qué los hace sentirse tranquilos, felices, enojados y tristes. Algunos de ellos ya logran meditar de manera correcta, se tranquilizan y van siguiendo lo que les pido.

Surgieron varias emociones, como Ana que comenzó a llorar porque se sintió muy triste porque su mamá tiene un problema con sus piernas, ella dice que su mami no le quiere decir su diagnóstico, aunque ya lo sepa.

Camila se puso a llorar muy desconsoladamente, ella perdió a su mamá, me comentó que cuando estaba haciendo la respiración y siguiendo lo que les iba diciendo, se acordó de ella, de las palabras que le decía y que la extrañaba mucho. Algunos otros se preocuparon por sus compañeras, pero expresaban emociones de calma y alegría después de hacer la actividad, porque dijeron que el examen había sido muy pesado.

En la segunda actividad que fue “El volcán de emociones”, lo relacionamos con algunos trabajos de educación socioemocional que ya habíamos hecho. Los pensamientos fueron encaminados a que recordaran lo que los hace enojar, cómo reaccionan ante esta emoción y cómo es lo ideal para controlarla. Algunos expresaron su emoción de enojo como Denisse: “maestra yo me enojé ayer con mi mamá porque recogí la casa para salir a básquetbol y no me quería dejar, me calmé y luego ya hablamos, pero se pasa”. Al leer el cuento del volcán y su amigo el bosque, muchos de mis niños pensaron que no era adecuada la forma en la que reaccionó el volcán, que eso no se les hacía a los amigos. Mi alumna Nataly pensó: “es que da coraje ver cómo dañan a las personas que quieres y no puedes hacer nada por ellos, como el volcán, pues él no se puede mover y terminó

lastimándolo sin querer”. Surgieron emociones como frustración y enojo en los alumnos, relacionándolo al mismo tiempo con lo que ellos previamente ya habían trabajado.

En la tercera actividad del termómetro de emociones, fue donde más emociones hubo, lo relacioné con un tema que estamos trabajando acerca de la materia, les pregunté que si nosotros éramos materia y qué nos distinguía del resto, guiándolos con algunas preguntas expresaron que nosotros somos materia que piensa y siente, y que sin duda las emociones son la parte más importante del ser humano. Les dije que si ellos se sentían igual que cuando habíamos entrado (apliqué la actividad después del examen), Victor expresó que no, porque en la mañana venía triste porque acaba de perder a su abuelita, pero que se distrae mucho estando en la escuela y eso lo calma. Amanda mencionó que ella llegó con mucho sueño, pero que ahora se sentía frustrada porque no supo responder una pregunta del examen.

Les pedí que cerraran sus ojos y que trataran de identificar qué emoción sentían justo en ese momento y por qué, si había algo que lo había detonado. Ana y Camila comenzaron nuevamente a llorar por lo que están pasando, pero lograron calmarse. Al abrir los ojos, les proyecté el termómetro de emociones, para que seleccionaran en qué emoción se encontraban, en su mayoría se encontraban en la fase de frustrados y preocupados porque están en época de exámenes finales para terminar su primaria, o algunos expresaron sus pensamientos en torno a alguna problemática que están viviendo en casa. Algunos pusieron que su emoción era triste porque ya casi se tienen que ir de la primaria y que será difícil dejar a sus compañeros.

Algunos otros expresaron que estaban calmados y felices porque es un buen momento para estarlo y disfrutar de los últimos días juntos, al igual que aprender las últimas cosas que nos faltan en sexto grado.

Finalmente, en la actividad “En busca de la calma perdida” les pedí que dibujaran su silueta y en el centro el lugar que los hace sentir calma. Al momento de decirles que la colorearan de un color que les generara esta actividad en su mayoría eligieron su color favorito, al preguntarles por qué, decían que porque la calma es algo que le gusta a la

gente. Al ponerles música les pedí que pensaran en las cosas que les hacen sentir calma y las dibujaran alrededor.

Dos de mis niñas dijeron que mi voz y estar en el salón las calmaba porque se sentían seguras, Gabriel expresó que agradecía mucho el que yo les haya enseñado educación socioemocional, porque era un trabajo que veníamos haciendo desde inicio de ciclo escolar, y que al inicio le resultaba difícil encontrar lo que le generaba alguna emoción, y en esta ocasión, al conocerse mejor, fue fácil saber qué le calmaba.

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

Hace unos meses estuve en proceso de terapia y aprendí diversas técnicas para cuidar las emociones, estas mismas las he replicado con mis alumnos porque sé lo difícil que es pasar por la etapa de la pubertad, en la que hay días en las que no logras entenderte, como me pasaba a mí y que en ocasiones solo necesitas que alguien te escuche. De esta manera, el ver a mis alumnos, me hace verme a mí misma, encontrar lo que necesito, el cómo me siento, para poder ayudarme. Al hacer las actividades con ellos, me permití identificar que al igual que ellos, me siento frustrada por todas las actividades que tengo que hacer y triste porque ya se van a ir de la primaria. Cuando estábamos meditando en la primera actividad, me di cuenta que a mí también me genera mucha tristeza el que se vayan, no lo había dimensionado, pero ellos sin que lo sepan, “me salvaron”, hicieron de mi ciclo escolar algo maravilloso y sin duda se los haré saber. Me he permitido dejar que mis niños me conozcan, que sepan que su maestra también se siente triste, que se enoja, etc., pero he aprendido que siempre hay una forma de disfrutar lo que se está viviendo.

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

Considero que sí, ya que al escuchar sus participaciones en cuanto a lo que pensaron o sintieron, me permite ver lo vulnerables que son en esta edad, que necesitan de sus papás, de mí, para poder guiarlos y que vayan tomando decisiones correctas, que es lo que he tratado de ser para ellos, una guía que los aconseja y los impulsa a lograr sus metas.



Algunas de mis niñas me tienen mucha confianza, me platican lo que les sucede, si les gusta alguien y me han pedido consejos. Mi niño “problema”, al que nadie quería en la escuela, me permití escucharlo, me dice lo que le pasa y trato de aconsejarlo para que no haga cosas indebidas. ME abrazan y veo en ellos la felicidad de ir a la escuela, de verdad que les gusta ir y realizar las actividades que hacemos, considero que esa es la conexión más fuerte que tenemos. Ellos me han expresado que su salón es su lugar seguro. Cuando las compañeras lloraron en las actividades, ninguno se burló, al contrario, las entendieron y les dieron abrazos.

Estas últimas actividades que apliqué con ellos en cuanto a lo emocional, nos hizo entender que estamos a punto de separarnos, así que nos ha permitido estar más unidos y disfrutaremos las últimas semanas de clase que nos quedan.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La educación socioemocional es un tema que me apasiona, ya que he pasado por varias situaciones personales que me hace entender la importancia de trabajarla. Yo nunca tuve clases de ello, mis maestros jamás se mostraron sensibles conmigo o mis compañeros, mis papás no son los mejores escuchando o entendiendo lo que nos sucede, porque evidentemente, a ellos tampoco los enseñaron a hacerlo. Así que el tener la oportunidad de trabajar este tipo de actividades con mis alumnos es una oportunidad increíble, porque tengo la firme convicción de que como sociedad necesitamos tratar el tema de las emociones de una manera asertiva, y que mejor que hacerlo a través de dinámicas que les permitan desarrollar las habilidades emocionales como el autoconocimiento y autocontrol.

Agradezco mucho el tiempo que paso con mis niños para realizarlas y que ellos “se abran” para poder realizarlas, sin juzgar y como son temas que ya hemos trabajado, cuando les dije que estaba haciendo el curso, lo hicieron no porque tengo que cumplir con el trabajo, sino, porque de verdad les gusta hacer este tipo de actividades.

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

EVIDENCIA 1: Actividad para encontrar la calma. Esta actividad la comencé pidiéndoles a los alumnos que se sentaran en forma de flor de loto, derechos y se dispusieran a meditar (actividad que ya hemos hecho antes). Les puse música, en específico la de Bundle of joy de intensamente, les fui guiando pidiéndoles que respiraran profundo, que se permitieran sentir lo que pasaba en ese momento, que pensarán en qué les había ocurrido esa semana, cómo se habían sentido con el examen RIMA, si había algo que les molestaba, etc. En su mayoría, los alumnos logran hacerlo muy bien, hay algunos como Cristian y Paúl que aún les da mucha risa cerrar los ojos y meditar. Jessica, Denisse, Dayana y Eva, son niñas que me sorprenden mucho porque se concentran totalmente en la meditación. Al terminar, les pedí que abrieran sus ojos y que nos compartieran cómo se sentían, brindándoles confianza para que se expresaran y apoyaron a las dos compañeras que lloraron por situaciones que describí anteriormente.

En las fotografías doy muestra de la actividad que realizamos en el siguiente link, pueden encontrar el video de cómo los guie en la actividad:
https://1drv.ms/v/s!AtTKN_nwU1tu3CF8orAT8whF-4KZ?e=NJyExc



EVIDENCIA 2: la actividad fue la de “El volcán de emociones”. Para iniciar, les pedí que recordaran las actividades previas que habíamos hecho en cuanto a identificar qué nos generaba enojo y cómo lo expresábamos. De igual manera el recetario para calmar el enojo y compartimos algunas cosas o situaciones que los hacen enojar. Les dije la pregunta: ¿Cuándo se han enojado, dañan a alguien?, algunos participaron diciendo que sí, que en ocasiones nos ponemos a discutir con nuestra mamá por ejemplo y la podemos lastimar. Después de sus participaciones, les pedí que leyeran el cuento del Volcán, estaban muy concentrados y se sorprendieron al ver la reacción del volcán ante lo que le pasaba a su amigo al bosque. Este tema me sirvió mucho porque estamos trabajando un proyecto relacionado con la biodiversidad, así que sus reflexiones también englobaban el “ay no, los animales que viven ahí”, “necesitamos de los árboles”, “el volcán obvio se iba a enojar pero una erupción daña más, porque ese mata todo”. Al terminar, fueron contestando sus preguntas y sinceramente algunas reflexiones finales me resultaron increíbles, enseguida doy muestra de ello.

León, Gto, Viernes 14 de junio del 2024.
 Ana Beata bravo Loren.
 El volcán.

1. ¿Que imaginan que pasó?
 Hizo erupción porque se enojó porque le hirieron a su amigo

2. ¿Que emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
 Mucho enojo por lo que le hirieron a su amigo.

3. ¿A quién terminó lastimando más?
 A su amigo el bosque por la lava que cayó.

4. ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
 Tratar de calmarse y controlar un poco su emoción y dar un pequeño aviso.

5. ¿El lastimado a fuerza de enojarse no hizo más emociones?
 Ni más palabras y le dije cosas de lo que me avergüenza y le pedí disculpas como me calme y todo se arregló.

Antes de explotar avisa para que te den un espacio pausar y no lastimes a otras personas al hablar



León, Gto, Viernes 14 de junio
 Ana Beata bravo Loren.
 El volcán

Autoconocimiento
 Regulación emocional

1. ¿Que imaginan que pasó?
 El volcán hizo erupción y dañó a su amigo el bosque y también pudo agustar a los que estaban ahí y salió a su amigo

2. ¿Que emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
 Enojo al ver a su amigo en peligro

3. ¿A quién terminó lastimando más?
 A su amigo el bosque por que no pudo controlar sus emociones y la lava lo lastimó.

4. ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
 Pudo haber relajarse y sacar humo para que los que estaban talando se asustaran

5. Si a mi prima que está muy lejos de aquí.

6. ¿Cual sería la moraleja de esta historia?
 Es buena ayudar a tus seres queridos para cuidar de no lastimarlos por que un día no estés esa persona y no podrás decir perdón.



Guadalupe Torres Macías

14 06 24

Scribe

"El volcán"

1-¿Qué imaginan que pasó? R=el volcán explotó y lanzó lava, a todo el bosque y dañó a su amigo pero a la vez lo salvaba

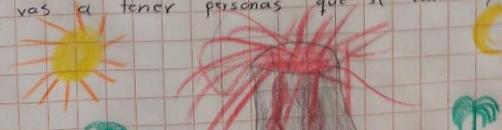
2-¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? R=enojo por que no sabía que hacer y sentir para ayudar a su amigo

3-¿A quién terminó lastimando más? R=fue al bosque por que a veces embes de ayudar a lo pudo lastimar

4-¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? R=almejor no explotar pero poner un letrero de advertencia

5-¿si solo decirle a a el que lo siento mucho por decir eso muy fco

6-¿Cuál sería la moraleja de esta historia? R=aprender a respirar y controlarnos, y que la vida no siempre es de color rosa y que siempre vas a tener momentos malos y buenos, y que no siempre vas a tener personas que se vallan y se quedan.



León, Gto., Viernes 14 de junio del 2024.
Jerome Gabañi Saldaña López.

"El Volcán"

1-¿Qué imaginan que pasó? R=El volcán no se acordaba que podía erccionar y yo creo que por ayudar al bosque lo empeora más.

2-¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? R=enojo y rabia porque estaban hablando a su amigo el bosque.

3-¿A quién terminó lastimando más? R=Al bosque, porque el volcán no pudo tomar las decisiones correctas.

4-¿Cómo lo hubiere podido hacer diferente el volcán? R=tanguiñarse y nomar aver alertado.

5-¿Si, por que no supe medir mis consecuencias.

6-¿Aprender a controlar sus eraciones y explosiones.



María Jose Lara Cicla
León, Gto., Viernes 14 de junio del 2024.

"El Volcán"

1-¿Qué imaginan que pasó? R=fue el volcán estallo y lanzó lava a todo el bosque y lo dañó más de lo que estaba.

2-¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? Sentía enojo por que su amigo dañó el volcán.

3-¿Al no poder controlar la emoción que sentía a quien terminó dañando a su amigo el bosque por que no pensó en medir que iba a suceder se explotaba.

4-¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? R= Pensado que iba a dañar el bosque si explotaba.

5-¿Si, por que no pienso más palabras que poder hacerle mucho daño a quien que como solo por las palabras que digo antes de pensar.

6-¿Cuál sería la moraleja de esta historia? R=

que debo pensar mis palabras que voy a decir antes de decirlo para no lastimar a alguien que realmente quiero o no pensar y debo de pensar antes de decir las palabras que pueden

Genésis Cervera Marmolejo

León, Gto., viernes 14 de junio 2024

"El volcán"

1-¿Qué imaginan que pasó? R=Mientras el pensaba la lava subía y hizo una grande erupción.

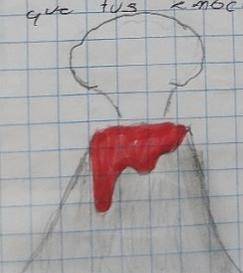
2-¿Qué emoción sentía el volcán creciendo su interior? R=Enojo y frustración.

3-¿A quien terminó lastimando más? R=Al bosque y a los seres que habitaban en él por que al hacer erupción la lava cayó sobre el bosque.

4-¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? R=No hacer erupción.

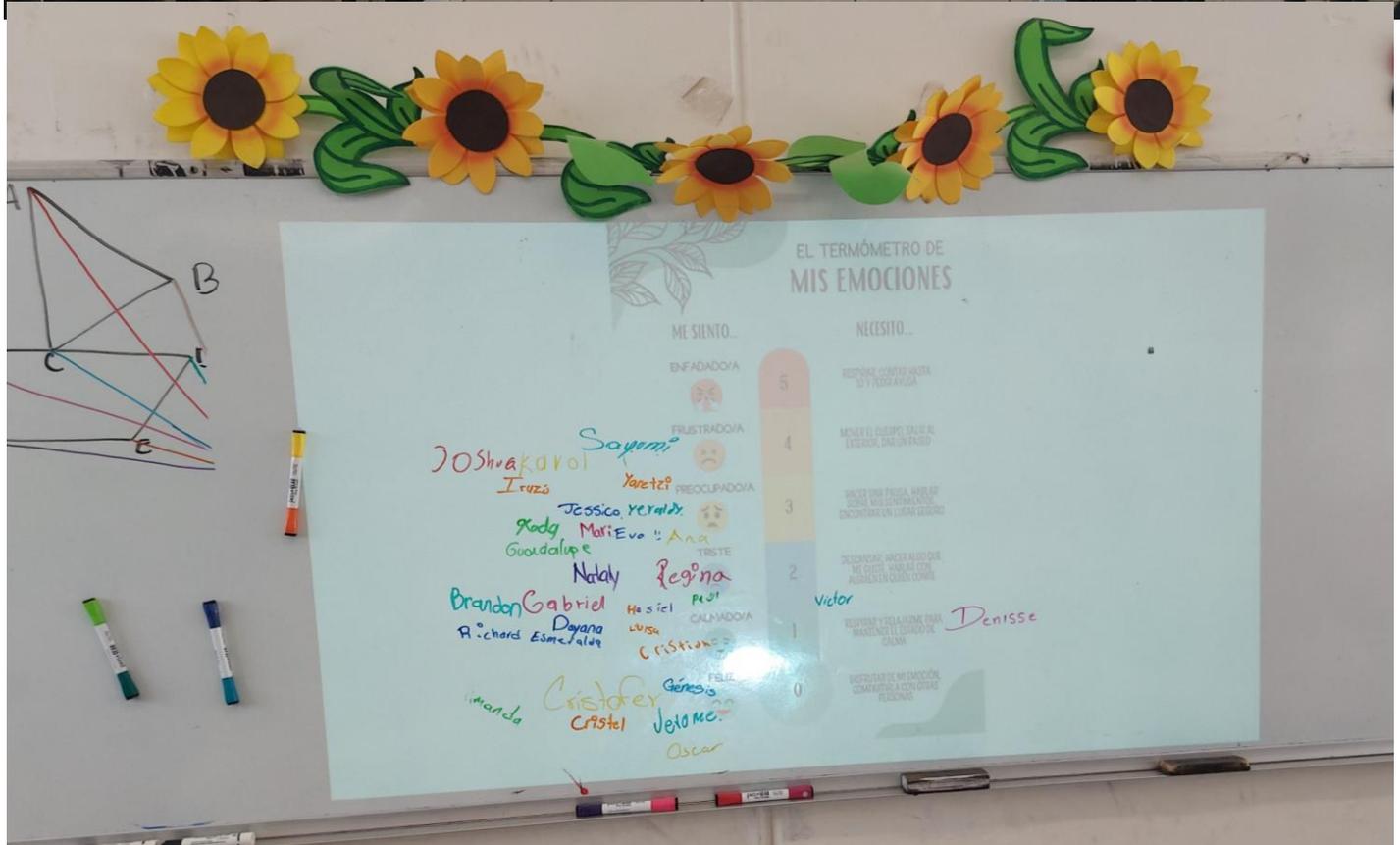
5-¿Si, a mi hermano le dije que si el no hubiere nacido yo sería feliz y que siempre sería un estorbo. Y a una persona que fue muy importante para mí por que ya estabale para pedirle perdón.

6-¿No dejes que tus emociones se apoderen de ti.



EVIDENCIA 3: “El termómetro de las emociones”. Para esta actividad lo relacioné con el tema de la materia que estamos viendo. Les cuestioné acerca de qué era la temperatura y qué materia tiene esta característica específica, el instrumento con el que se medía y cómo podíamos identificarlo en nosotros. Concluyeron que nosotros los humanos somos materia que piensa y siente. Después les pedí que cerraran los ojos y pensarán en cómo se sentían en ese momento: https://1drv.ms/v/s!AtTKN_nwU1tu3CF8orAT8whF-4KZ?e=NJyExc (video termómetro de las emociones). Al abrir sus ojos, les proyecté el termómetro de las emociones y ellos tuvieron que pasar a poner su nombre en la emoción que más los representara. Finalmente, algunos compartieron cómo se sentían, sobre todo los que estaban frustrados porque decían que el examen había sido difícil y que ya era mucho el trabajo que estaban haciendo. Enseguida muestro fotos del momento de la actividad.





EVIDENCIA 4: “En busca de la calma perdida”. En esta actividad retomamos lo que habíamos trabajado el viernes pasado y con lo que estábamos viviendo en cuando a las emociones. Reflexionamos el por qué debemos de encontrar la calma. Les puse música relajante y les dije que dibujaran su silueta en su libreta, dibujaron al centro el lugar que les generaba calma. Después, les pedí que lo colorearan, unos eligieron su color favorito y otros eligieron el verde como en el cuento del monstruo de colores. Alrededor de su silueta dibujaron situaciones, personas u objetos que les hiciera sentir calma. Al final compartieron con sus compañeros lo que les hace sentir calma y se dieron cuenta que comparten algunas cosas entre ellos. Les pedí que cada que sintieran una emoción que no pudieran controlar, vieran su trabajo e hicieran las actividades que ellos mismos dibujaron para encontrar la calma pérdida. Enseguida muestro algunas producciones de mis alumnos, me dio mucho gusto ver que aparezco en ellas.

León, Gto

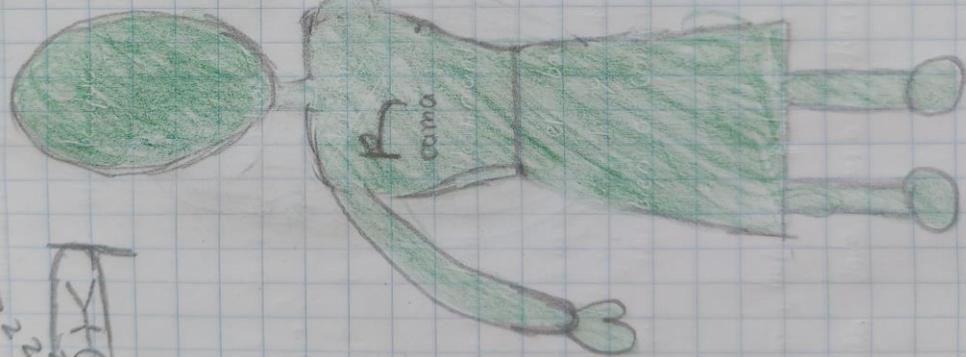
19 6 24

Eva Betzabe Moreno Hernández

"En busca de la calma" perdida.

lluvia

Dormir



ver celular

Reposar



León Gto, miércoles 19 de junio del 2024
Evelin Denisse Landin Cruz

"En busca de la calma" perdida.

Mi papá

Mamá

MI FAMILY

Sobrino

Mis hermanas



Luisa

Ana

Mis amigas

Camila

Jessica

Karol

El basquet

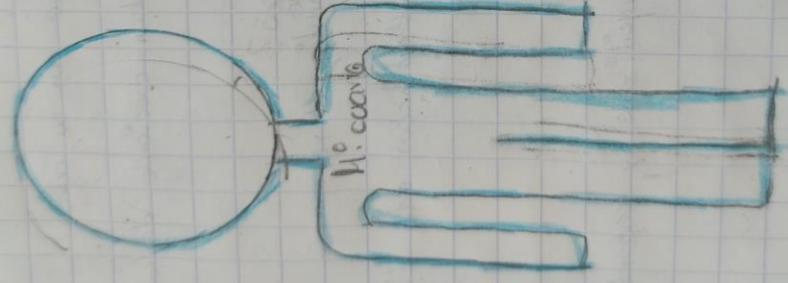
mi abuelita



Mi abuelita y mi tío
los amo desde
el cielo

Leon, Gio miércoles 19 de junio del 2024
 Neudaly Marlene Guerrero Medina

"En busca de la calma perdida."



lluvia

lirios del valle

Hermana

obra o labor

la voz de la maestra

 *
 Ver las estrellas

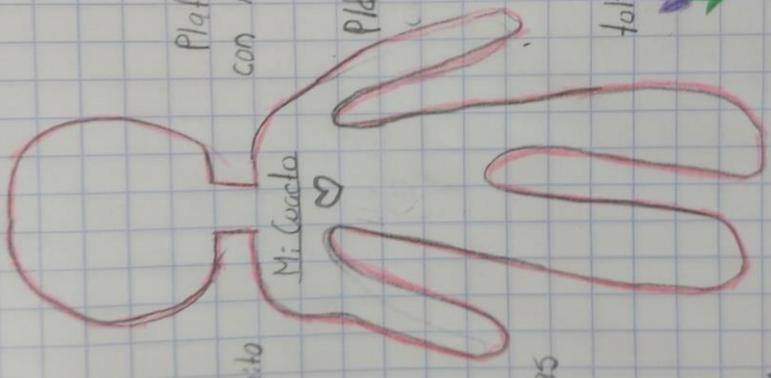


hablar y abrazar a Creación



Leon, Gio Miércoles 19 de Junio del 2024.
 Karla Irazú Serrano Medina.

"En busca de la Calma Perdida"



Jugar con mi hermanito



Platicar con Ana

Platicar con Jessica

Las mariposas



lulipanes



lluvia

Que la maestra me escuche



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	