



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

- **En el termómetro de las emociones**

Los alumnos comunicaron abiertamente su estado de ánimo en el momento de la práctica. Enseguida les recomendé lo que necesitan realizar para disfrutar los sentimientos positivos; lo que deben hacer para controlar lo negativo para evitar generar un problema o actitud que pueda dañarlos o dañar a otros.

Unos piensan en el enojo, no porque lo sientan en el momento, pero opinan que deben responder a las agresiones verbales, ante lo que creen injusto u otras agresiones, que no se tienen que dejar. Yo les recomiendo desde siempre avisar a maestros, padres de familia u otras personas mayores. Hablar es lo mejor para atacar malentendidos, que es donde surgen problemas en mi escuela.

Varios se sentían calmados y felices porque les agradó realizar estas actividades y disfrutaron trabajando con sus compañeros.

- **Volcán de emociones**

Un equipo dibujó el volcán en cartel para que lo visualizara el grupo. Les entregué una copia con las preguntas sugeridas en la actividad, leí la historia y...empezaron a responder. Se mostraban curiosos sobre lo que estaban realizando y comentaban algunas situaciones de su vida, de lo que les molesta, siendo una variedad de situaciones; se ríen y muestran respeto de los comentarios de sus compañeros.

Al responder las preguntas todos identificaron el enojo y opinan que puede lastimarse o destruirse a ellos mismos y a personas que quieren.

Aquí pedí que reflexionaran las preguntas de la imagen “El volcán” y respondieran como “Mi volcán”, escribieron las causas que les provocan enojo y acciones que pueden realizar para controlarse y ser tolerante ante las personas y actos que les provocan ese sentimiento.

- **En busca de la calma perdida**

En equipos realizaron una silueta humana, se les dio la indicación de que comentaran y pusieran color a las emociones sugeridas, después indicaran en que parte del cuerpo las sienten y colorearlas. Estando en equipos consensaron y se ponían de acuerdo, hubo comentarios muy buenos en donde detecté que hay alumnos muy expresivos e identifican con facilidad sus emociones y sensaciones que a veces yo no tengo muy presentes como hormigueo en manos, se enfrían los dedos de manos y pies, entre otras ideas. Aquí hablaron de todas las emociones básicas, se veían divertidos, felices,

calmados, mostraron en las imágenes en que partes sienten las emociones. Algunos coincidían, sino analizaban y se ponían de acuerdo para realizar la actividad.

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

Me siento feliz, he realizado la mayoría de las actividades en mi persona; me estoy perdonando y me comprometo a ser mejor el hoy. En las meditaciones de calma, afirmación y gratitud, sentí alivio a mis tensiones y preocupaciones del momento. Me agradezco, apapacho y quiero a mí misma. Me encuentro relajada, agradecida; estas actividades las estoy retomando en diferentes momentos para consentirme y fortalecer mi autoestima. Me gusta mucho realizarlas, me quiero entender más, quererme y soltar cosas de mi pasado, ser feliz y agradecida.

Este curso me está regalando muchas herramientas para trabajar en mí y mis alumnos. Los hemos realizado de manera fácil y divertida.

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

Estamos interiorizando a nuestro ser para entender las emociones y sentimientos que provocan, mediante varias actividades.

He logrado contactar con ellos, porque estamos expresando emociones y sentimientos, algunos más expresivos sin temor a ser juzgados, otros son más reservados, la mayoría participa comentando, relatando historias diciendo en partes del cuerpo sienten esas emociones. Reímos y nos divertimos.

Me gusta ponerles estas actividades sugeridas en el taller porque son sencillas y rápidas de aplicar, observo que se la pasan bien y convive todo el grupo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto es muy importante para mí porque tiene muchas herramientas que me permitirán ayudarme emocionalmente y de la misma manera a mis alumnos para que sean personas de bien, sean felices, sepan convivir con personas de la comunidad escolar.

Me gustó mucho, desde la presentación de la primera sesión la Mtra. Karen me engancho y me motive. Me es sencillo ingresar a la plataforma, al webinar, realizar las actividades en mi persona y con mis alumnos.

Mucho apoyo de mi asesora Karen, siempre aportando material, resolviendo dudas. Continuamente ofreciendo apoyo y animando al os integrantes a continuar. Agradezco el poder compartir este taller conmigo misma, con mis compañeros de grupo y asesora.



**Me parece sencillo, pero estoy insegura de que cumpla con los requisitos. He tenido dificultad para organizar las fotografías en este documento. Se me dificulta en algunos momentos realizar las actividades de este taller. Me siento presionada debido a la carga administrativa de mi escuela.**

Los alumnos de tercer grado de la Telesecundaria 547 realizan actividades socioemocionales.

### “El termómetro de las emociones”

Trabajan en equipo de manera cooperativa y con entusiasmo.

Algunos alumnos comentan la emoción que sienten en ese momento, varios dicen estar felices, otros con calma.

Disfrutan la actividad se ven felices y relajados, están sonrientes.



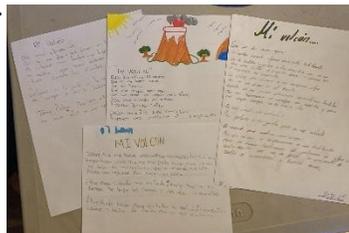
Trabajo cooperativo realizando un “Cartel del volcán”, se les ve concentrados e interesados, conversan entre ellos.

La maestra lee la historia, ellos atentos escuchan.



Los estudiantes detectan el enfado presente en el volcán y las consecuencias que provoca.

Los alumnos reconociendo que los hace enojar y cuales acciones los ayudan a controlarse.



### “La silueta humana”

Alumnos trabajan calmados, dan color a sus emociones e identifican en que parte del cuerpo las sienten.



En equipo comparten habilidades y conocimientos, muestran empatía, se apoyan. Logran ponerse de acuerdo para realizar la actividad.



WhatsApp Ptt  
2024-06-17 at 1.43.26

Un alumno comparte el trabajo de su equipo, cómo perciben las emociones en su cuerpo.

## 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.					