



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

A través de las diferentes actividades empleadas pude detectar mis emociones durante el día a día, práctico la respiración consciente porque observo que le doy muchas vueltas a asuntos que me generan estrés y empiezo a ponerme ansiosa, la respiración me ayuda a reducir la ansiedad, en el ejercicio de “En busca de la calma perdida” me di cuenta de las situaciones, persona y objetos que me aportan tranquilidad, tengo varias personas que me transmiten o me generan paz y no lo había reconocido, identifiqué que cuando no administro bien mi quincena y me quedo sin dinero me estreso, aunque sé que cuento con el apoyo económico de mi pareja me siento mejor cuando yo tengo dinero. En la actividad “El volcán de emociones” identifico que hay situaciones que me molestan y a veces no las comparto por miedo a que la persona se moleste y yo pensaba que era mejor no decir nada para no tener problemas, pero sé que cuando siento enojo y no lo expreso en un tiempo más se va acumulando y después explota con esa persona y digo o hago cosas de las que después me arrepiento, por esto me propongo que cuando algo me moleste platicarlo y no dejar que se acumule.

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

Me he propuesto a mí misma ser más consciente de mis emociones, porque estoy pasando por un trastorno de ansiedad, voy a terapia psicológica pero los días que me siento bien no realizaba ningún ejercicio de respiración ni físico como me sugirió la psicóloga, como lo mencionó el Dr. Rafael en la conferencia el manejo de emociones no es rápido ni fácil entonces comprendo que debo practicar a diario mis ejercicios para de manera progresiva ir superando el trastorno y gestionar mis emociones de manera asertiva a través de la comunicación asertiva, me prometo a mí misma no desesperarme

no quiero tomar ansiolíticos toda la vida, sé que esto es pasajero y volveré a sentirme bien, ahora cuento con más herramientas para lograrlo.

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

Afortunadamente sí logré conectar con mis estudiantes, y los vi contentos al poder expresar sus emociones, la mayoría quería comentar lo que escribían o dibujaban en las actividades, todos realizaron los ejercicios, al principio a algunos les daba risa la respiración consciente, pero después les gustó y me compartieron que sienten tranquilidad y se relajan, la estamos practicando cuando regresamos al salón después de recreo, porque esta actividad los tranquiliza, después de receso regresaban muy activos y querían seguir platicando o comiendo, al realizar la respiración consciente podemos trabajar más calmados. Durante la actividad “En busca de la calma perdida” me di cuenta que ese día la mayoría estuvo alegre porque en la primaria realizamos una muestra de actividades realizadas en el transcurso del ciclo escolar y nuestro grupo presentó experimentos y juguetes que ellos elaboraron, los padres de familia estuvieron presentes así como autoridades educativas, y los alumnos se mostraron primero nerviosos por que iban a explicar sus proyectos, después felices de ver a sus padres en la escuela conviviendo con ellos, fue una experiencia grata para todos y así lo plasmaron, uno de mis alumnos comentó que una de las personas que le da tranquilidad soy yo, porque no les grito y cuando se equivocan no los regaño solo les digo que corrijan, cuando él comento esto varios alumno estuvieron de acuerdo y eso para mí fue agradable saberlo.

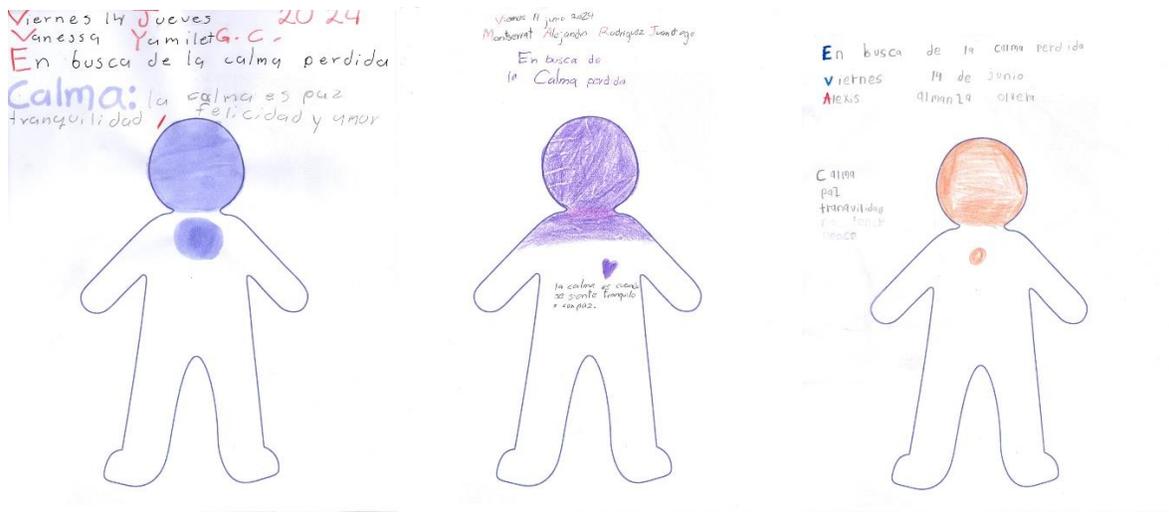
Durante la actividad de “El volcán”

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

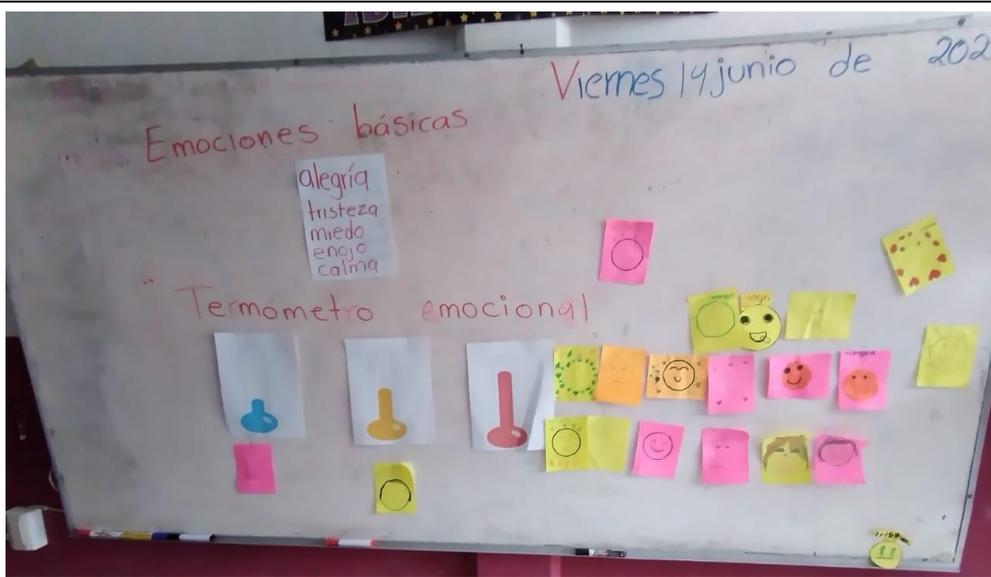
Este proyecto me da herramientas socioemocionales a mí primeramente para gestionar mejor mis emociones en todos mis ámbitos, después me abre la posibilidad de conocer mejor a los estudiantes, aprender de ellos y juntos poder trabajar en la identificación y manejo de nuestras emociones ya que convivimos mucho tiempo juntos.

Con estas actividades nos entendemos y conocemos mejor, y podemos crear un ambiente más agradable para todos lo que nos genera un mayor aprendizaje no solo emocional si no también en todas las áreas educativas.

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



En el grupo de cuarto grado realizamos la actividad “En busca de la calma perdida”, les pedí a los alumnos que imaginarán de qué color sería la calma y que iluminarán la parte del cuerpo donde la sienten. También escribieron para ellos que significa la calma, después pasaron varios voluntarios a comentarnos sus dibujos, comentan también que sienten calma cuando realizamos ejercicios de respiración consciente.



Viernes 14 junio del 2024  
 Vanessa Yamilet Gonzalez  
 ¿Por que elegiste esa emoción?  
 Por que me senti muy feliz y  
 contenta por la exposicion de  
 hoy.  
 ¿Porque es importante  
 reconocer mis emociones?  
 para saber que acer y  
 para no dañar a la  
 gente que quiero.

Viernes 14 de junio del 2024  
 Kenia Itz  
 ¿Porque elegiste esa emoción?  
 Porque hoy me senti alegre  
 ¿por que es importante reconocer  
 mis emociones? para tranquilisarme

Viernes 14 junio 2024  
 Alexia Dyaná Manzan Hernández  
 ¿Por qué elegiste esa emoción? por que  
 me sentí muy feliz en los experimentos  
 ¿Por qué es importante reconocer mis emociones?  
 Para no usar la violencia

En esta actividad “Termómetro emocional” primero comentamos las emociones básicas y ejemplos de las ocasiones en que sentimos cada una de ellas, después les pedí que dibujaran una carita que representara la emoción que estaban sintiendo en ese momento y que las pegaran en el termómetro que indicaba la intensidad con que la sentían, la mayoría se mostro muy feliz y participativos.

Lunes 17 junio 2024  
 Alina Dajana Masera Hernandez

¿Qué pasa  
 Cuando me  
 enfado?



Lunes 17 de junio 2024  
 Jose Tadeo Cruz Carerra

¿Qué pasa cuando me enfado?



En esta actividad “¿Qué pasa cuando me enfado? Comentamos sobre las cosas o situaciones que nos molestan y qué pasa cuando nos dejamos llevar por el enojo, los alumnos comentan que arrojan cosas, les pegan a sus hermanitos o incluso se golpean ellos mismos, reconocimos la importancia de identificar lo que nos hace enojar y practicar ejercicios de respiración o alejarnos un momento de la situación para tranquilizarnos y evitar lastimar a las personas o a nosotros mismos.

A través de estas actividades los alumnos se van haciendo más conscientes de sus emociones, de las situaciones que las provocan y lo más importante cómo actuar para que las emociones no nos dominen y poder tranquilizarnos antes de reaccionar impulsivamente, estas actividades son importantes trabajarlas en el aula para mejorar el ambiente y la convivencia ya que en ocasiones tenemos alumnos con conductas disruptivas y hay que orientarlos hacia la sana convivencia.



## 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.					