



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Que es muy importante saber y conocer nuestras emociones, aunque a veces no tenemos el cuidado de identificarlas y reflexionar sobre ellas y sobre todo actuar de la mejor manera en los diferentes contextos que se presentan. Aún reflexionando sobre las emociones me ha sido difícil valorar las competencias emocionales con las que cuento y en las que tengo áreas de oportunidad. Y en el ambiente áulico veo que son muy importantes para que mis alumnos logren apropiarse de los conocimientos que deseamos que aprendan. Al recordar a uno de mis maestros que tuve en la primaria me llene de mucho coraje por el trato que recibí de una maestra que me trató muy mal por el hecho de ser inquieto y nervioso, exponiendo me ante mis compañeros. A diferencia de esta maestra a lo largo de mi formación tuve buenos maestros que me ayudaron a dar seguridad en mi mismo y me hacían sentir valorado como mi maestro Roberto de sexto año el cual me ayudó a recobrar mi seguridad al darme las participaciones necesarias dentro del grupo, haciéndome sentir escuchado y respetaba mis participaciones por mínimas que fueran creo que fue el año en el que me empeñe mucho en hacer mis trabajos, tareas y pude leer con mejor fluidez. Otra actividad del bloque que me ayudó a controlar o regular mis emociones es la actividad de la respiración en calma, mi hizo pensar en los lugares donde estoy tranquilo, reflexionar sobre mi entorno, poder ausentarme de y sentir la calma y la paz en mi persona, es un ejercicio que me gustaría seguir realizando para tener un tiempo y espacio para mi.

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

En estas primeras actividades, aunque sencillas uno logra poder tranquilizarse al recordar que es necesario hacer un espacio en el día que nos relaje, que nos ayude a estar solos y experimentar la paz interior que nos provoca interiorizar y sentir la tranquilidad

de nuestro cuerpo con el simple hecho que nos da escuchar y sentir nuestra respiración. Darnos un tiempo para olvidarnos de todo lo que debemos hacer por obligación o por compromiso, pero en ese reflexionar encontré que era un hecho que son cosas que se deben sacar a delante pero depende de uno la manera en realizarlas, de un depende si afectan para bien o para mal nuestro día y si uno elije la segunda logra transmitir a los demás el entusiasmo y la alegría para hacer las cosas. Pareciera magia pero todo se sincroniza, nuestro hablar, las palabras que elegimos para comunicarnos, nuestros gestos y el clima que se percibe cambia.

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

Termómetro emocional. Esta actividad en un principio pensé que iba a ser muy superficial y no comentarían nada diferente del nivel bajo (tranquilo) hasta que uno de los compañeros le dio la variante a medio (molesto) por algo tan simple como el no tener punta su lápiz, a partir de ahí los demás empezaron a mover de diferentes maneras el termómetro por diferentes situaciones que recordaban de en la mañana antes de asistir a clases que los hacían mover sus emociones. Por ultimo cerré la actividad con un dibujo de su termómetro en su cuaderno.

La segunda actividad que realiza fue la de saberes que emocionan. Donde a partir de unas afirmaciones los niños en primera instancia y sin pensar, la mayoría iba cambiando su opinión de su primer respuesta, en la medida que cuestionaba o daban algunos alumnos su opinión, los demás iban cambiando sus manitas de la primer respuesta que tenían. Iban razonando mejor sus respuestas y comentaban situaciones de sus casas como argumento a sus respuestas. Hubo un caso en donde un niño se puso a llorar cuando lance la afirmación de que todos los adultos saben controlar sus emociones, el niño empezó a comentar situaciones que estaba viviendo en su casa a lo cual interrumpí para tratar de manera particular su situación. Estas dinámicas pueden parecer muy sencillas pero al ser abordadas con los niños que son muy sinceros, detonan sentimientos que pudieran estar guardando y necesitando expresar, por eso no deben verse tan a la

ligera y darles el tiempo que requieren para que sen de mayor provecho para nuestros alumnos.

Por último implemente la actividad del volcán en donde los niños pudieron identificar acciones que a ellos les pasa cuando se enojan, como estallan como el volcán, los alcances de su enojo y sus reacciones muchas veces sin pensar en las consecuencias de sus actos. En la lectura pudieron identificar el sentimiento de ira relacionado con la perdida de control de las emociones y lo interesante es que a pesar de eso ningún niño cambio la manera de resolver el problema masque a través de la violencia, sus posibles soluciones también estaban relacionados con agredir, hasta que retome y dándoles la variante de que en los cuentos todo puede ocurrir y que los volcanes de los cuentos podrían hablar y resolver los problemas dialogando y fue hasta entonces que algunos optaron por dar soluciones mediante el dialogo y no llenos de ira y a través de la violencia.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Con estas sencillas dinámicas podemos ayudar a reorientar a nuestros alumnos, a dar nuevas opciones de actuar a diferentes situaciones, podemos conocer a nuestros alumnos, aprender nosotros mismos a regular nuestras emociones, a dar opciones de reflexión antes de actuar, a resolver situaciones de forma pacífica y a reforzar un valor muy importante para resolver cualquier conflicto, el valor de la empatía.

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



## RÚBRICA PTP M1

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					