



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Al llevar a cabo estas actividades, me sentí inspirado y reflexivo. Durante el uso del termómetro emocional, noté cómo cada estudiante expresó su emoción de manera auténtica, lo que creó un ambiente de apertura y empatía. Me emocionó ver la diversidad de emociones que los estudiantes compartieron y cómo cada uno pudo identificar y comunicar su estado emocional. En la actividad del volcán, observé que los estudiantes se involucraron profundamente en la historia, mostrando empatía y reflexión sobre sus propios sentimientos y comportamientos. Fue gratificante ver cómo comenzaron a comprender la importancia de manejar sus emociones y las consecuencias de no hacerlo adecuadamente.

Al realizar las actividades del termómetro emocional y el volcán de emociones, experimenté una gama de pensamientos y emociones profundas. Inicialmente, me sentí emocionado y expectante por cómo responderían los estudiantes ante estas actividades diseñadas para explorar y gestionar emociones. Observar cómo cada estudiante se acercaba al termómetro emocional con atención y seriedad, colocando sus marcas personales en diferentes niveles de intensidad emocional, fue revelador. Sentí una mezcla de orgullo y satisfacción al ver cómo cada estudiante era capaz de identificar y expresar sus emociones de manera abierta y honesta.

La diversidad de emociones expresadas, desde la calma hasta el enojo y la tristeza, me hizo reflexionar sobre la riqueza emocional de mis estudiantes y la importancia de cultivar un ambiente donde todos se sientan seguros para compartir sus sentimientos. Me impresionó la capacidad de los estudiantes para reflexionar sobre

sus propias emociones y las de sus compañeros, lo que demostró un crecimiento significativo en su autoconciencia emocional.

Durante la actividad del volcán de emociones, la historia resonó profundamente en el aula. Al leer sobre el volcán que enfrentaba la pérdida del bosque que cuidaba, pude ver cómo los estudiantes se identificaban con el conflicto emocional del personaje. Experimentaron empatía y simpatía por el volcán y el bosque, lo que generó una discusión animada sobre cómo manejar las emociones intensas como el enojo y la frustración. Esto me llevó a sentirme inspirado por la disposición de los estudiantes para explorar estas emociones complejas y aprender estrategias para gestionarlas de manera constructiva.

Considero que, las actividades del termómetro emocional y el volcán de emociones no solo facilitaron el aprendizaje sobre inteligencia emocional, sino que también fortalecieron el vínculo entre los estudiantes y conmigo como facilitador. Me dejaron con una profunda sensación de gratitud por poder contribuir al desarrollo emocional y social de mis estudiantes, y con un renovado compromiso de seguir promoviendo un ambiente de aprendizaje que valore y nutra las emociones de todos los involucrados.

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

Me di cuenta de que, al reflexionar sobre mis propias emociones y al compartir mis experiencias con los estudiantes, pude conectar más profundamente conmigo mismo. Al participar en las actividades, recordé momentos en los que mis emociones me habían desbordado y cómo me afectaron mis acciones. Esta autorreflexión me permitió entender mejor mis emociones y cómo manejarlas de manera efectiva. Además, al escuchar las historias y sentimientos de los

estudiantes, sentí una conexión genuina con sus experiencias, lo que fortaleció mi empatía y mi compromiso con su bienestar emocional.

Durante las actividades del termómetro emocional y el volcán de emociones, experimenté un proceso profundo de autoconexión y reflexión emocional. Al guiar a los estudiantes a través del termómetro emocional, donde cada uno marcaba su estado emocional actual, recordé momentos personales en los que había experimentado esas mismas emociones. Recordé momentos de calma, momentos de frustración y momentos de alegría intensa, lo cual me permitió reconocer la complejidad de mis propias emociones y cómo éstas influían en mi estado mental y comportamiento.

La actividad del volcán de emociones fue especialmente reveladora. La historia del volcán que cuidaba el bosque despertó recuerdos de situaciones en las que me había sentido abrumado por emociones intensas, como la ira o la impotencia. Recordé cómo estas emociones pueden crecer y afectar mis decisiones y relaciones si no se manejan adecuadamente. Esta reflexión me llevó a un nivel más profundo de autoconciencia emocional, donde reconocí patrones en mi propio comportamiento y cómo puedo mejorar mi capacidad para gestionar emociones difíciles.

Además, al compartir mis experiencias personales con los estudiantes durante las discusiones, pude establecer una conexión genuina con ellos. Ver sus reacciones y escuchar sus preguntas y comentarios sobre mis historias me hizo sentir comprendido y valorado como facilitador. Esta interacción fortaleció mi empatía hacia sus propias experiencias emocionales y reforzó mi compromiso de apoyar su bienestar emocional y desarrollo personal.

También considero que, las actividades del termómetro emocional y el volcán de emociones no solo facilitaron el aprendizaje de mis estudiantes sobre inteligencia

emocional, sino que también me proporcionaron una oportunidad invaluable para profundizar en mi propio entendimiento emocional y fortalecer mi conexión con los estudiantes. Estos momentos de reflexión y diálogo abierto han enriquecido mi práctica como educador, permitiéndome ser más consciente y efectivo en apoyar el desarrollo integral de mis estudiantes.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes de manera significativa. Durante la actividad del termómetro emocional, los estudiantes se sintieron cómodos para expresar sus emociones y compartir sus experiencias personales, lo que facilitó una conexión auténtica. En la actividad del volcán, pude ver cómo los estudiantes reflexionaban sobre sus emociones y su impacto en los demás, lo que fomentó un diálogo abierto y empático. Los animé a compartir sus pensamientos y a escuchar a sus compañeros, lo que promovió un sentido de comunidad y apoyo mutuo. Esta conexión se fortaleció a través de la empatía y la comprensión mutua, creando un ambiente seguro y respetuoso.

Durante la actividad del termómetro emocional, pude observar cómo los estudiantes se sintieron cómodos para expresar abiertamente sus emociones. Al iniciar la actividad, expliqué la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones y los animé a reflexionar sobre cómo se sentían en ese momento. Esto permitió que cada estudiante se sintiera escuchado y valorado, creando un ambiente donde la vulnerabilidad emocional fue aceptada y respetada. Al compartir sus emociones, los estudiantes no solo se conectaron conmigo como facilitador, sino también entre ellos, al darse cuenta de que otros compañeros podían sentir emociones similares o diferentes en situaciones similares.

Durante la actividad del volcán de emociones, la historia resonó profundamente con los estudiantes. Al discutir sobre el volcán que cuidaba el bosque y cómo reaccionó frente a una situación desafiante, los estudiantes comenzaron a reflexionar sobre

sus propias respuestas emocionales ante situaciones estresantes o frustrantes en sus vidas. Observé cómo se formaron pequeños grupos de discusión donde compartieron experiencias personales relacionadas con el control de la ira, la tristeza o la preocupación. Este intercambio no solo fortaleció su conexión conmigo como facilitador, sino que también fomentó un sentido de empatía y apoyo mutuo entre ellos.

Para promover una conexión más profunda, animé a los estudiantes a escuchar activamente a sus compañeros y a ofrecer palabras de aliento y comprensión. Este acto de escucha activa y apoyo mutuo contribuyó significativamente a crear un ambiente de confianza y respeto dentro del aula. Además, destacamos la importancia de manejar las emociones de manera constructiva, enfatizando cómo la autoconciencia emocional y la empatía pueden fortalecer las relaciones interpersonales y mejorar el clima emocional en el aula.

De acuerdo a mi punto de vista, considero que, logré conectar con mis estudiantes de manera significativa mediante la facilitación de actividades que fomentaron la reflexión personal y la empatía. Estas actividades no solo mejoraron su comprensión de las emociones, sino que también fortalecieron nuestros lazos como comunidad educativa, creando un entorno donde todos se sintieron valorados y apoyados en su desarrollo emocional y personal.

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

Considero que este primer mini proyecto fue extremadamente positivo y enriquecedor. Las actividades del termómetro emocional y el volcán de emociones fueron muy efectivas para introducir y explorar las emociones en un contexto práctico y accesible. Me impresionó cómo los estudiantes se involucraron activamente, mostrando una comprensión más profunda de sus propias emociones y de las de los demás. Estas actividades no solo mejoraron la conciencia emocional de los estudiantes, sino que también fortalecieron nuestras relaciones como grupo.

Este proyecto ha establecido una base sólida para futuras iniciativas en el desarrollo socioemocional, y estoy emocionado por continuar explorando y expandiendo estas prácticas en el aula. Creo firmemente que fomentar un ambiente emocionalmente seguro y comprensivo es fundamental para el crecimiento y el bienestar de nuestros estudiantes.

Las actividades del termómetro emocional y el volcán de emociones fueron seleccionadas cuidadosamente para introducir y explorar las emociones de una manera práctica y accesible. Lo que más me impactó fue la forma en que los estudiantes se involucraron activamente en las actividades y cómo respondieron con apertura y sinceridad al compartir sus emociones personales. Esta participación demostró que estaban dispuestos a explorar y comprender sus propios sentimientos, así como los de sus compañeros.

Durante la actividad del termómetro emocional, cada estudiante tuvo la oportunidad de identificar y expresar sus emociones actuales colocando una marca en el nivel correspondiente del termómetro. Esta simple acción no solo les ayudó a reconocer y verbalizar sus emociones, sino que también creó un ambiente de confianza donde se sintieron seguros para compartir sus sentimientos más íntimos.

En la actividad del volcán de emociones, la historia resonó profundamente con los estudiantes al mostrar las consecuencias de no manejar adecuadamente las emociones intensas como el enojo. Mediante preguntas reflexivas, como qué podrían haber hecho de manera diferente el volcán para evitar lastimar al bosque, los estudiantes no solo reflexionaron sobre la historia, sino también sobre sus propias experiencias personales de manejo emocional.

Desde mi perspectiva, este proyecto no solo mejoró la conciencia emocional de mis estudiantes, sino que también fortaleció nuestras relaciones como grupo. Observé cómo se formaron lazos de empatía y comprensión entre ellos, lo cual es

fundamental para un entorno de aprendizaje colaborativo y solidario. Esta experiencia sentó las bases para futuras iniciativas en el desarrollo socioemocional dentro del aula, y estoy emocionado por seguir explorando y expandiendo estas prácticas.

Considero que, de acuerdo a mi opinión, fomentar un ambiente emocionalmente seguro y comprensivo es crucial para el crecimiento y el bienestar integral de nuestros estudiantes. Este mini proyecto no solo cumplió con ese objetivo, sino que también demostró el potencial transformador de integrar la educación emocional en el currículo escolar. Estoy comprometido a seguir promoviendo estas prácticas para apoyar el desarrollo emocional y académico de mis estudiantes en el futuro.

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



## Descripción de las dos actividades realizadas.

### Actividad 1: Termómetro Emocional

#### Descripción:

En esta actividad, se crea un termómetro emocional grande en una cartulina o en el pizarrón, dividido en tres niveles de intensidad (bajo, medio, alto). Cada nivel se asocia con una intensidad emocional específica (por ejemplo, bajo: tranquilo, medio: molesto, alto: enojado). Se invita a los estudiantes a pensar en cómo se sienten emocionalmente en ese momento y a colocar una marca en el nivel del termómetro que mejor represente su estado emocional actual. Posteriormente, algunos estudiantes comparten por qué eligieron esa emoción y nivel. El objetivo principal de esta actividad es que los estudiantes desarrollen conciencia emocional al identificar y expresar sus emociones de manera abierta y respetuosa.

#### Propósito:

- Fomentar la conciencia emocional al identificar y expresar emociones.
- Crear un ambiente de apertura y empatía donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus sentimientos.
- Iniciar conversaciones sobre cómo las emociones varían durante el día y cómo manejarlas de manera efectiva.

### Actividad 2: Volcán de Emociones

#### Descripción:

En esta actividad se utiliza la lectura del cuento "El volcán" para explorar las emociones intensas, especialmente el enojo, y sus efectos en uno mismo y en los demás. El cuento narra la historia de un pequeño volcán que protege y cuida un bosque, pero que se enfurece al ver cómo están cortando los árboles. A medida que

su enojo crece, el volcán no logra controlarlo y estalla, lastimando al bosque. Los estudiantes discuten las emociones que experimentó el volcán y cómo estas emociones pueden afectar las acciones y relaciones personales.

**Propósito:**

- Explorar la naturaleza de las emociones intensas, particularmente el enojo.
- Reflexionar sobre cómo las emociones pueden influir en nuestras acciones y relaciones con los demás.
- Fomentar estrategias para manejar y canalizar las emociones intensas de manera constructiva.

Ambas actividades promueven el desarrollo socioemocional de los estudiantes al ofrecerles herramientas prácticas para identificar, comprender y gestionar sus emociones. Además, facilitan la creación de un ambiente escolar empático y de apoyo, donde los estudiantes se sienten seguros para expresarse emocionalmente y aprender unos de otros.

## 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	Se identificaron emociones como curiosidad, satisfacción y empatía al llevar a cabo las actividades del termómetro emocional y el volcán de emociones. Estas actividades permitieron una reflexión profunda sobre las propias emociones y cómo influyen en el entorno.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	Los estudiantes mostraron emociones de sorpresa al explorar las diferentes intensidades emocionales en el termómetro, así como interés y comprensión al discutir las consecuencias del enfado en la historia del volcán. Se observó una participación activa y sincera en la expresión de sus emociones

<p>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.</p>				<p>X</p> <p>Facilité un ambiente seguro y de apoyo donde los estudiantes se sintieron cómodos para compartir sus emociones. Utilicé preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el diálogo. Además, proporcioné retroalimentación positiva para validar las emociones expresadas por los estudiantes.</p>
<p>Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.</p>				<p>X</p> <p>Se utilizaron gráficos del termómetro emocional y actividades de discusión en grupo para explorar las emociones. Estas evidencias visuales y las discusiones en clase ayudaron a visualizar y comprender mejor las emociones individuales y colectivas.</p>