



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Me sentí con alegría, gratitud y tranquilidad al momento de llevar a cabo las actividades con los alumnos, el volcán de las emociones y en busca de la calma perdida.

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

Antes de realizar estas actividades con los alumnos, las realicé conmigo misma y pude descubrir cuáles son las situaciones que me hacen enojar y cómo me manifiesto cuando me enojo, lo que me llevó a hacer conciencia y tratar de llegar a la calma cuando estoy enojada, antes de lastimar a alguien o a mí misma. También me ayudó mucho identificar los espacios y momentos que me generan calma, aspecto que me ha estado ayudando mucho en mi día a día.

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

Logré conectar con mis estudiantes al escuchar las cosas que les hacen entrar en calma y al compartir con ellos esas cosas tan simples pero que no hablamos con los demás. Fue divertido hacer conciencia de lo que nos hace enojar y de cómo podemos volver a la calma, compartir con los estudiantes mis propias actividades hace que ellos vean que yo también llego a esos estados y necesito generar la calma para poder llevar a un estado tranquilo. Al observar cómo los estudiantes iban realizando sus productos pude percibir alegría, entusiasmo y estima por lo que ellos mismos iban expresando en sus esquemas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La realización de este primer proyecto fue agradable y revelador, ya que al estar realizando las actividades de en busca de la calma perdida, me di cuenta de la falta de reconocimiento emocional que tienen los alumnos, así como la falta de encontrar la calma dentro de las herramientas que posee uno mismo, ya que muchos alumnos

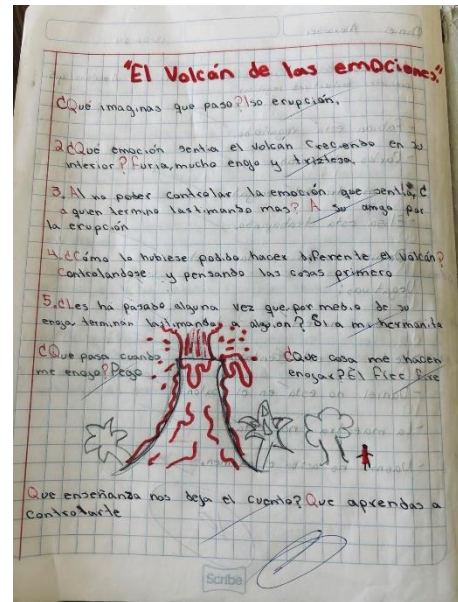
me hablaban del uso de cosas materiales para sentirse ellos en calma, el principal medio era el celular. Con esto y con el trabajo del volcán de las emociones me di cuenta que es importante seguir abriendo pequeñas cápsulas de 15 o 30 minutos de trabajo con los alumnos para ayudarlos a reconocer sus emociones, regularlas y crear una autonomía emocional que los vaya construyendo como las personas que son. Opino que es importante trabajar las emociones en las escuelas.

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

Realizamos actividades que nos ayudaran a encontrar la calma, haciendo respiraciones profundas y tomando conciencia de nuestro cuerpo y nuestro sentir en ese momento, posteriormente se les explicó la actividad en busca de la calma perdida. Se les pidió a los alumnos que dibujaran y expresaran con palabras un color que les refleja calma, un lugar, una persona y un objeto o situación. A través de ejemplos se compartieron ideas en el interior del grupo y los alumnos fueron colocando lo que les iba surgiendo, a través de colores y formas. Para finalizar, algunos de los estudiantes compartieron a sus compañeros qué cosas, objetos o personas les genera calma o les ayudan a regresar a un estado de calma.



Nuevamente se realizaron actividades de respiración profunda y se les invitó a los alumnos a que se hicieran conscientes de sonidos lejanos o cercanos que hubiera cerca del salón de clases y se les pidió que identificaran alguno que les generara una emoción. Posteriormente se les leyó el cuento del volcán de las emociones, se les pidió que contestaran las preguntas y que identificaran lo que los hace enojar y cómo reaccionan cuando se enojan. Los alumnos compartieron sus trabajos y analizamos juntos si el enojo nos hace lastimar a los demás e incluso a uno mismo y juntos buscamos opciones de qué hacer para no lastimar ni lastimarnos al momento de enojarnos.



## 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		