



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

**Reflexionaron sobre las diversas emociones y como se sienten con ellas como: enfado, frustración, preocupación, tristeza, calma o felicidad. También nos enfocamos más en la emoción del enojo. Considero que trabajamos más la emoción del enojo, la felicidad y la calma.**

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

**Conecté conmigo misma de una manera amorosa ya que reconocí muchas emociones en mí que aún tenía guardadas y que gracias a las actividades me ayudaron a sentirme en calma. Me di cuenta que en mi se repetían varias emociones como el enojo, el miedo y la tristeza. Me doy cuenta que estas emociones las había tenido durante mucho tiempo, pero ahora reflexionando me doy cuenta que mi parte emocional a mejorado, aplico herramientas que día a día me ayudan a mejor de manera personal.**

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

**Con mis alumnos conecté de una manera positiva y muy empática, pues me di cuenta de las emociones que prevalecen en ellos, me ayudo a identificar los pequeños que se sienten felices, tranquilo o preocupados, pero también me di cuenta de los pequeños y pequeñas que están pasando una situación difícil en casa y por lo mismo sienten mucha tristeza.**

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

**Este proyecto me gustó mucho ya que pone en práctica las emociones. Nos ayudó a reconocer de manera personal y con mis alumnos las emociones, me ayudo a reconocer**



lo que necesito hacer para mejorarlas y sentirme en calma, al igual que a los pequeños les ayudó mucho

Este proyecto fue muy enriquecedor para mí y mis alumnos ya que nos ayudó a reconocer las emociones que sentimos y en cómo podemos canalizarlas, nos dio estrategias para estar en estado de calma, que es muy importante para nuestro bienestar personal y social.

Me gustó mucho lo que mi alumno Iker Uziel menciono, él comento que tanto los niños como las niñas podemos llorar ya que somos seres humanos que sentimos y que llorar está bien, yo le comenté que el llorar nos ayuda a sanar nuestra emoción y a sentirnos mejor.

Me di cuenta que se les facilito identificar la emoción del enojo con el cuento del volcán y eso ayuda buscar más estrategias que ellos mismo pueden aplicar para controlar esta emoción la cual puede dañarlos a ellos mismos o a los demás.

Me agrado mucho que mis alumnos se sintieron muy tranquilos al realizar las actividades pues pudieron expresar lo que sentían, me di cuenta que ahora me platican más de cómo se sienten y el por qué se sienten de esa manera.

Estoy convencida de que se está creando un ambiente de respeto y confianza para expresar sus emociones.

#### Actividades del Proyecto:

En segundo grado A, se llevaron a cabo dos actividades para trabajar las competencias emocionales, enseguida se describen brevemente y se muestran fotografías de las actividades.

**El termómetro de las emociones:** su propósito fue reconocer las emociones que tenemos y saber estrategias para canalizarlas y sentirnos con un mayor bienestar, al igual conocer el sentir de mis alumnos.

Al inicio de la clase les pedí que diéramos tres inhalaciones y exhalaciones para estar en calma, les platique que estoy tomando un curso de las emociones y que me gustaría

trabajar con ellos algunas actividades que me gustaron y que nos ayudarían a reconocer lo que sentimos y aprenderíamos acciones a realizar para controlarlas. Les mostré el termómetro y juntos íbamos armándolo en el pizarrón dando ejemplos de cuando se sentían, enfadados, frustrados, preocupados, alegres, en calma, etc. Al participar me di cuenta que los compañeritos levantaban su mano y escuchaban respetuosamente a sus compañeros. Compartimos lo que necesitamos hacer para sentirnos mejor y posteriormente les compartí una hojita para que escribieran su nombre y ubicarían en el termómetro cómo se sentían en ese momento, para finalizar se dibujaron cómo se sentían y me compartían que podían realizar para mejorar su sentir.

**El volcán:** el propósito de esta actividad fue reconocer la emoción del enojo.

Al inicio de la actividad les pedí que tomaran tres respiraciones y les pregunte ¿quieren escuchar un cuento? , todos contestaron que sí y les pedí que estuvieran muy atentos para que me ayudarán a clarificar algunas dudas que tenía.

Les leí el cuento y realicé las preguntas para su análisis, notando que todos estuvieron muy atentos e interesados en la lectura, concluyeron que la emoción fue el enojo y la manera en que a veces sin querer dañamos a los demás o a nosotros mismos.

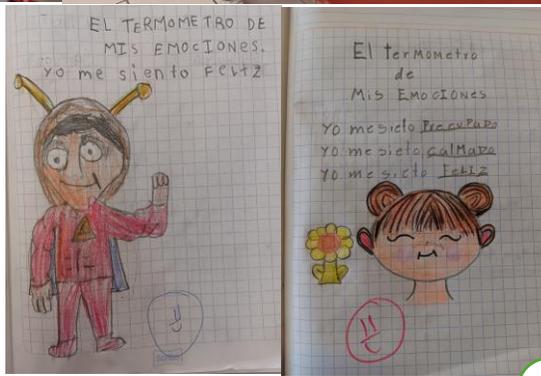
Les pregunte a los pequeños que cuándo se sentían enojados y dijeron cuando me gritan, cuando me pegan, cuando mi mamá no me presta el celular, etc. Y recordamos sobre qué hacían con eso y algunos dijeron cuando me siento así me duermo, me pongo a llorar, no le hablo a nadie, etc. Aquí fue el momento de saber cómo los pequeños actúan ante el enojo, recordamos que también podemos contar hasta 10, respirar, salir a caminar o platicar lo que me pasa.

Entre todos escribimos una moraleja en el pizarrón y colorearon su volcán, algunos pequeños eligieron hacer por ellos mismos el volcán. Observe a los pequeños muy reflexivos en la actividad.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y describirla.

*En esta actividad los pequeños identificaron sus emociones y lo que necesitan hacer para estar en calma o felices.*

### EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES.



### EL VOLCÁN.



*Los pequeños reflexionan sobre el enojo y escriben una moraleja.*

