



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

**Considero que era una pausa y actividad necesaria, hablar de cómo nos sentimos, muchos de los alumnos se dirigen sin saber cómo se siente y cómo expresar esas emociones. Fue una dinámica que a todas y todos nos ayudó, reconocimos que si no somos escuchados podemos llegar a la frustración y el enfado, como suele suceder en algunas de las clases.**

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

**Considero que la ejecución de estas actividades, justamente con estos grupos, me ayudó a gestionar mis propias emociones, a ser consciente de que debo ser un ejemplo y mantener la serenidad y la calma, para demostrarles que su profesora no solo dice, sino que hace las cosas. Que puedo ser tolerante y gestionar la frustración aunque el grupo esté inquieto.**

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

**Los grupos de primer grado es a los estudiantes que menos veo y con los cuales suelo aplicar más límites y conductismo. Por lo que fue positivo entablar esta dinámica en la que se les explicó que todos nos sentimos de distintas formas, y que gestionamos de diferente manera nuestras emociones, pero que es importante hacerlo para tener una comunicación asertiva, para generar un mejor ambiente áulico.**

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.
- 

**Me parecieron dinámicas sencillas de aplicar, que sirvieron para estar conscientes de las propias emociones y de las de los demás. Que sirven para mejorar la relación entre docente y alumnos, también para saber cómo nos perciben ellos en nuestra gestión emocional.**

## 5. Evidencias de la aplicación de las actividades socioemocionales:

La primera dinámica que se realizó fue, el termómetro de emociones.

1. Se aplicó “el termómetro de emociones”, en un grupo de primer grado de secundaria, turno matutino, el cual suele platicar mucho y se les dificulta la comunicación asertiva.
2. Se inició la actividad explicando la importancia de la identificación de las emociones y los motivos que las detonan.
3. Se dibujó en el pizarrón un termómetro de emociones, se pidió identificarse con una emoción, y escribirla en una hoja de libreta, con letra grande.
4. Se salió al patio, en formación de círculo cada alumno y alumna mostró su hoja y algunos explicaron el por qué de su elección. Fue marcado que varios de ellos se sentían frustrados, y otros felices y calmados, ninguno expresó sentirse enfadado o enojado.
5. Se explicó que el reconocer las emociones es importante para poder gestionarlas y así generar un ambiente armónico en cada uno de nuestros ámbitos.

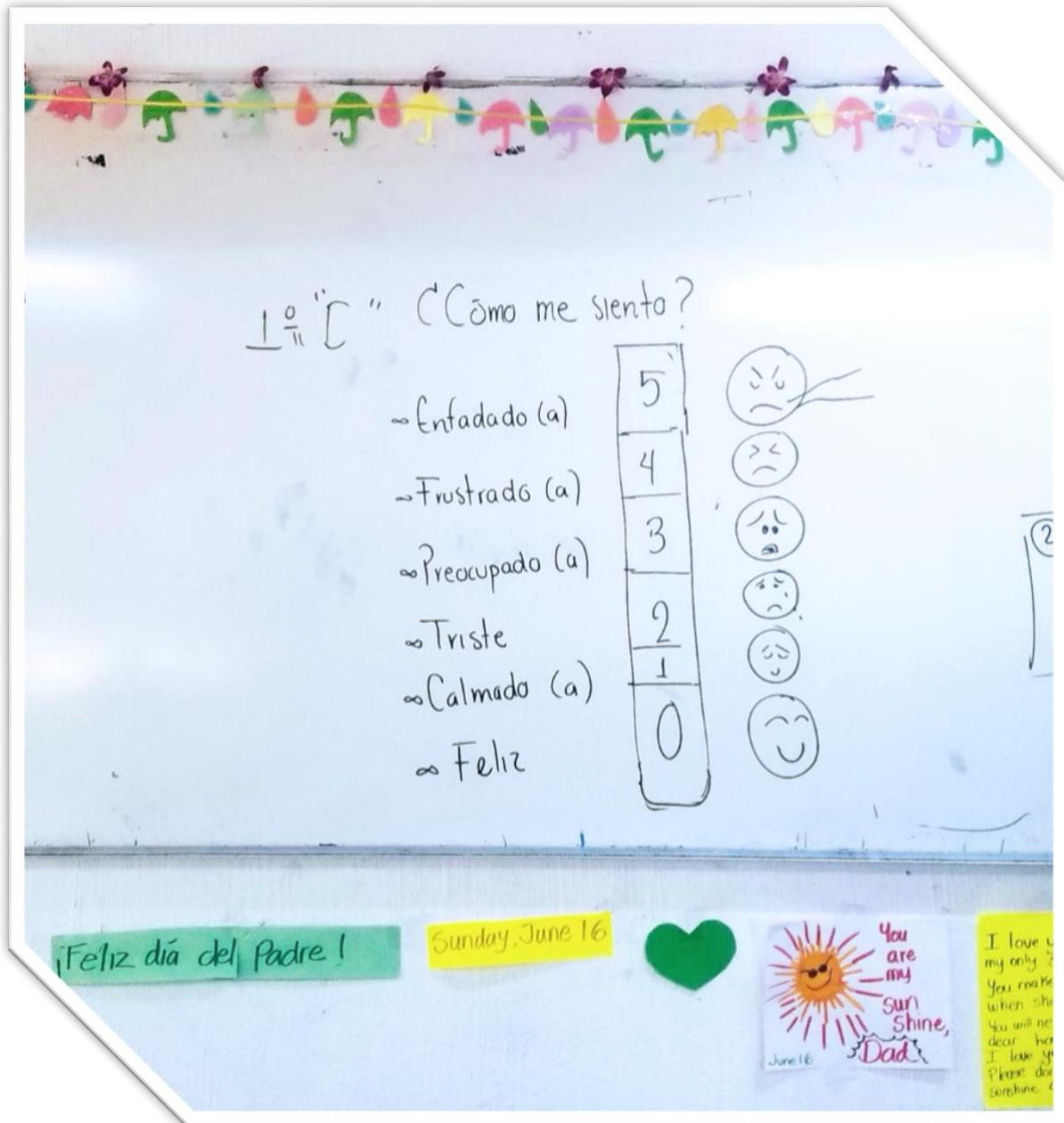
La segunda dinámica que se aplicó con este grupo fue la lectura de unos enunciados relacionados con las emociones: “saberes que emocionan”.

1. Se escribieron los enunciados en el pizarrón, se les pidió leerlos y escribir su opinión acerca de estos.
2. Solo escribieron el número del enunciado y su respuesta.
3. Se dialogaron sus respuestas, algunas de estas coinciden en que cada persona gestiona de distinta forma sus emociones, y consideran que muchos adultos no saben gestionarlas. Valoran en igualdad de importancia tener buenas calificaciones y poder equilibrar y responder adecuadamente a cómo se sienten emocionalmente. Entienden que una emoción puede ser pasajera y que un sentimiento puede ser duradero.

La tercera dinámica que se aplicó fue la de “En busca de la calma perdida”, se realizó con otro grupo de primero, que suele platicar demasiado y les cuesta acatar indicaciones y límites.

1. Se explicó la importancia de mantener la calma, así como identificar elementos que nos produzcan esta emoción.
2. Se anotaron las instrucciones en el pizarrón: dibujar una silueta, difuminarla con el color que más calma les produzca, definir en qué parte del cuerpo-silueta la experimentan, y escribir o dibujar cosas, situaciones o personas que les produzcan esa emoción.
3. Algunos compañeros comparten su experiencia y actividad. Expresaron que les produce calma el jugar con sus mascotas, jugar al aire libre y con su celular. Algunos sienten que la calma se concentra en su cerebro, otros en el estómago y una alumna comentó que la siente en las manos.
4. En algún punto el grupo se puso inquieto, por lo que se les indicó que debíamos mantener la calma, la escucha activa y el orden, para no caer un estado de frustración.

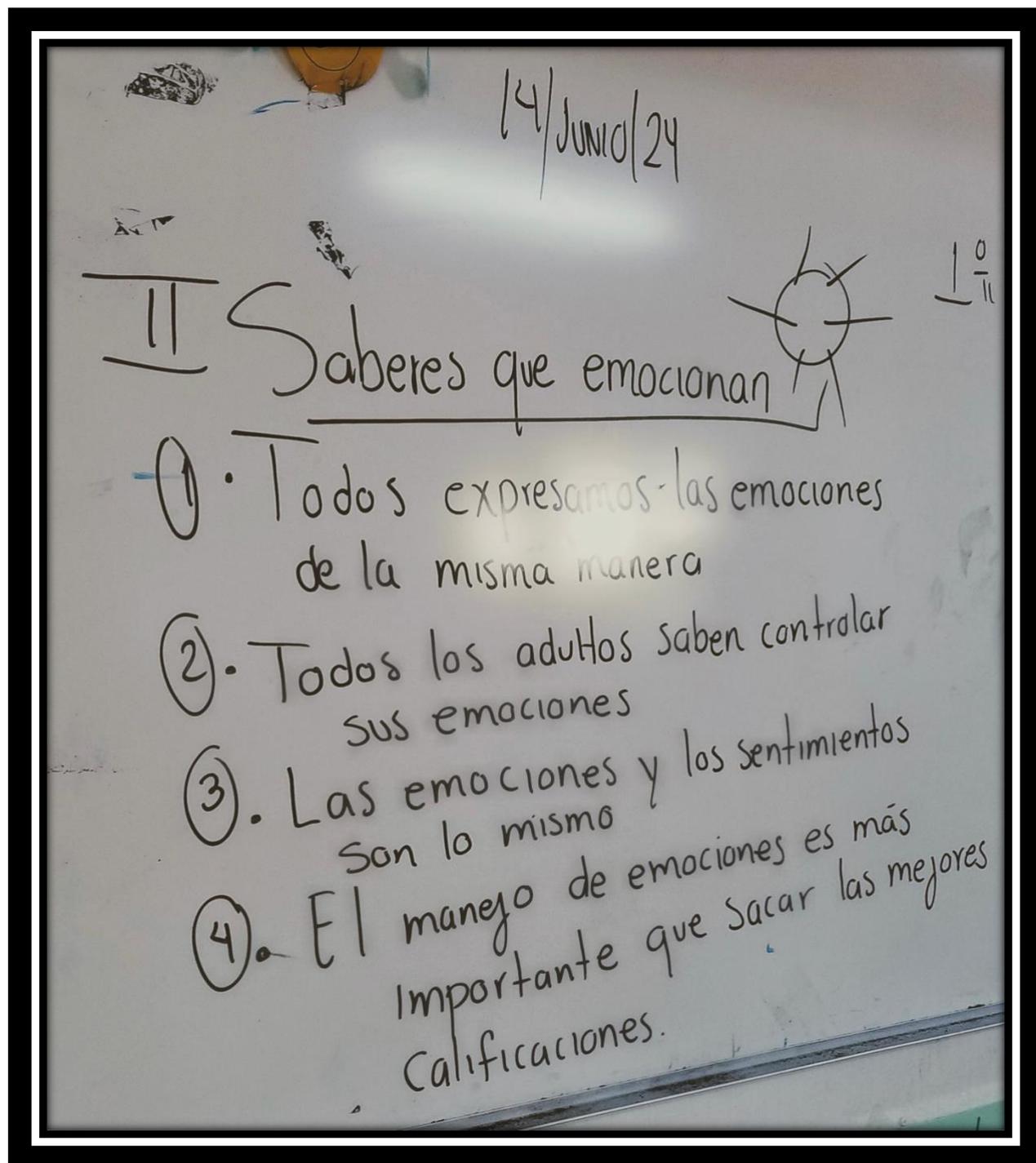
Actividad 1. El termómetro de las emociones, instrucciones en el pizarrón:





Actividad 1. TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES

## ACTIVIDAD 2. SABERES QUE EMOCIONAN, ENUNCIADOS EN EL PIZARRON:



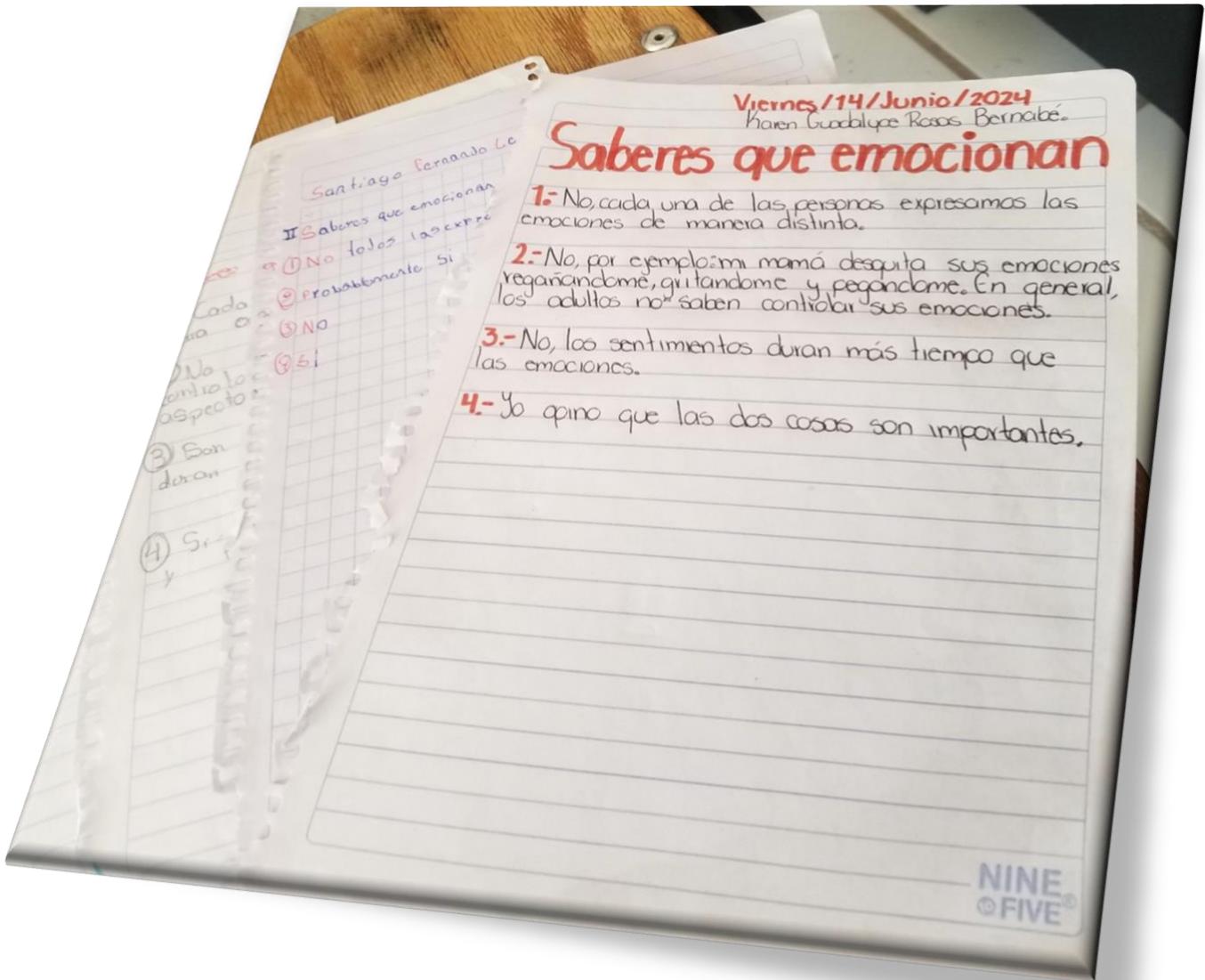
14/JUNIO/24

II Saberes que emocionan 

1. Todos expresamos las emociones de la misma manera
2. Todos los adultos saben controlar sus emociones
3. Las emociones y los sentimientos son lo mismo
4. El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.

$\frac{10}{11}$

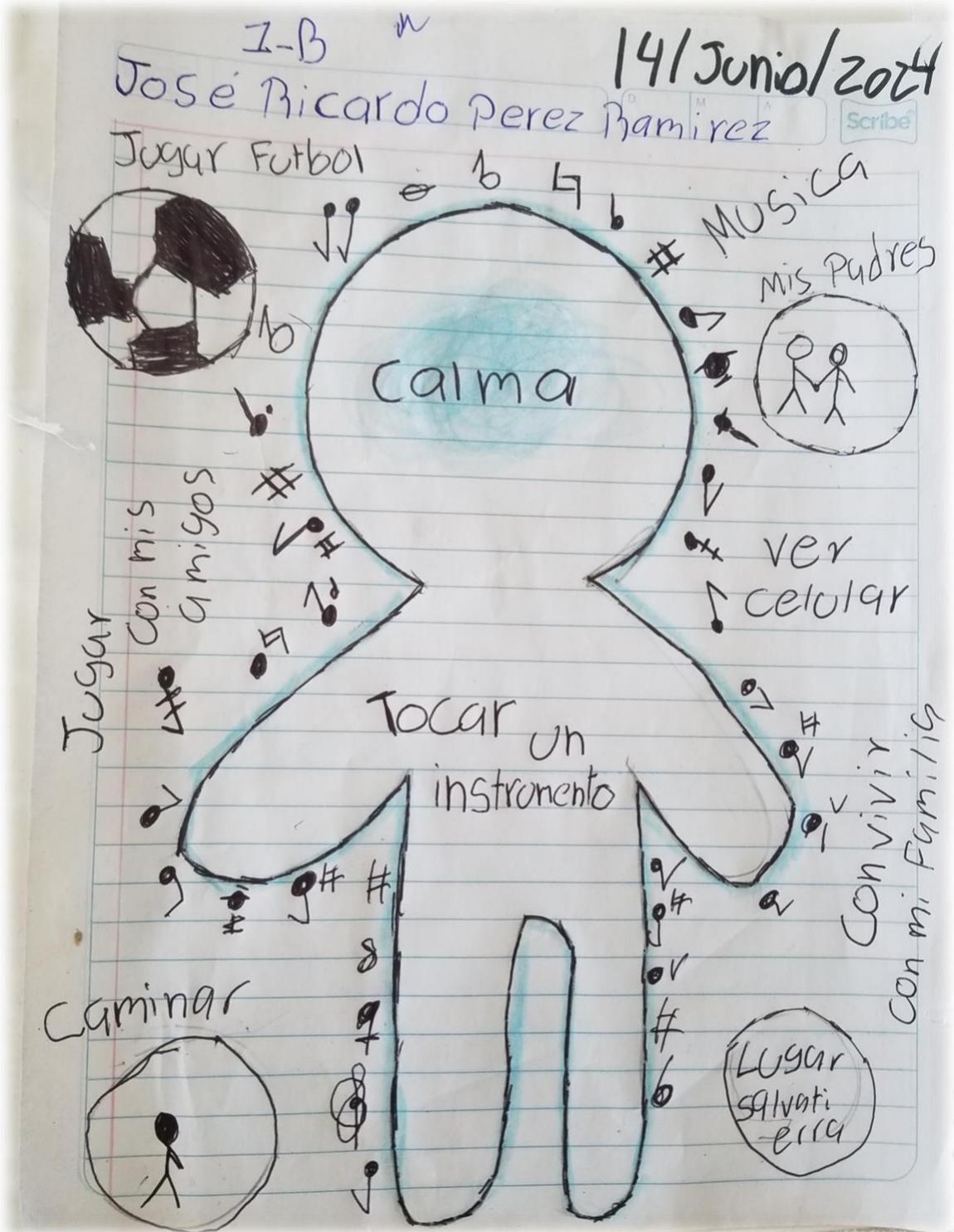
ACTIVIDAD 2. SABERES QUE EMOCIONAN, ACTIVIDAD EN HOJAS DE LIBRETA:



ACTIVIDAD 3. EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA:



ACTIVIDAD 3. EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA.



## 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		