



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

TERMÓMETRO EMOCIONAL.

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

En la actividad del “TERMÓMETRO EMOCIONAL” las emociones que experimentan los alumnos son; preocupación, tristeza y felicidad. La emoción de la preocupación; la sienten, al no saber si van a pasar de grado, la emoción de la tristeza; es por las cosas que viven en sus casas, la emoción de la felicidad; es porque tienen amigos en la escuela. Las emociones que más les gusta experimentar a los alumnos, es la calma y la felicidad, porque se sienten bien y relajados. La emoción que menos les gusta experimentar, es estar frustrados y la tristeza, porque les genera ansiedad e incomodidad.

Esta actividad genero personalmente las siguientes emociones y sentimientos; primero frustración; porque los alumnos no sabían identificar el significado, de lo que era enfado, frustrado, preocupado, triste, calmado, feliz por lo tanto no sabían expresar bien que emociones tenían. La segunda y tercera emoción que genero la actividad fue tristeza y preocupación, al ver las emociones negativas que sentían cada estudiante, debido a las situaciones que viven cada uno. La cuarta emoción que genero esta actividad al final, fue la felicidad al ver como cada alumno estaba consciente que emociones sentían y el porqué, me dio mucho gusto que pudieran identificar las emociones que viven y saber cómo gestionarlas.

Las emociones y sentimiento que los alumnos generaron en la actividad fueron, la preocupación; no sabían qué eran las emociones, por lo tanto, estaban preocupados al no saber el significado de las emociones, la segunda fue la felicidad; al expresar sus emociones y sentimientos sin señalamientos, pude ver sus caras de alegría al reconocer

y expresar sus emociones, la tercera emoción fue la calma; al saber que ellos pueden gestionar sus emociones.

Las tres acciones que lleve a cabo, para lograr las actividades de este mi proyecto, relacionado con el termómetro de las emociones fueron:

- I. **Identificación Emocional:** Utiliza el termómetro para que los niños identifiquen y compartan sus emociones. Pueden señalar el nivel en el que se encuentran, lo que nos ayuda a comprender sus estados emocionales.
- II. **Fomento del Diálogo Abierto:** Promueve conversaciones abiertas sobre las emociones. Preguntas como “¿Qué te hizo sentir así?” o “¿Cómo podemos ayudarte a sentirte mejor?” pueden crear un espacio seguro para la expresión emocional.
- III. **Seguimiento Individual:** Permite a cada niño llevar un registro de sus emociones a lo largo del tiempo. Esto les ayuda a identificar patrones y aprender estrategias para gestionar sus emociones.

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

Identificando las propias emociones y seguir desarrollando las competencias emocionales que todas las personas tenemos y podemos fortalecer.

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

Aprender a mirar a nuestros estudiantes como personas, de poder reconocer tanto mi valor como educador, así como el valor de cada uno, de hacerles sentir que están en un lugar seguro, de apreciar los momentos juntos, de conocerse, entenderse y acompañarse.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado:

El proyecto fue muy enriquecedor, ya que aprendí que las emociones intervienen mucho en el aprendizaje de cada alumno. Algo que me impacto mucho en este mini proyecto, fue conocer las emociones que tienen mis alumnos y la manera que nos conectamos

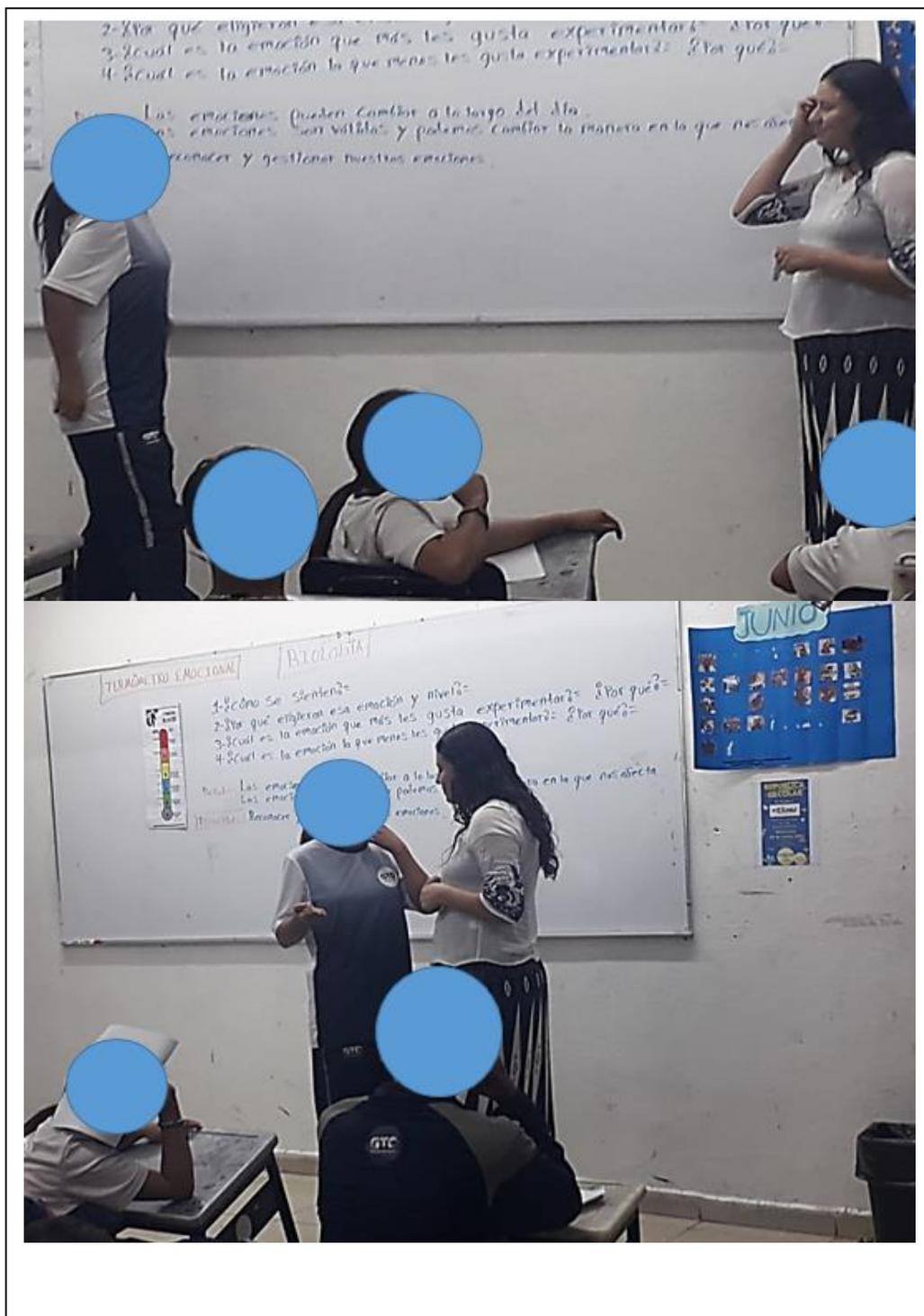
tanto ellos conmigo, como yo con ellos, al dar a conocer nuestros sentimientos y las emociones que experimentábamos, sin prejuicios.

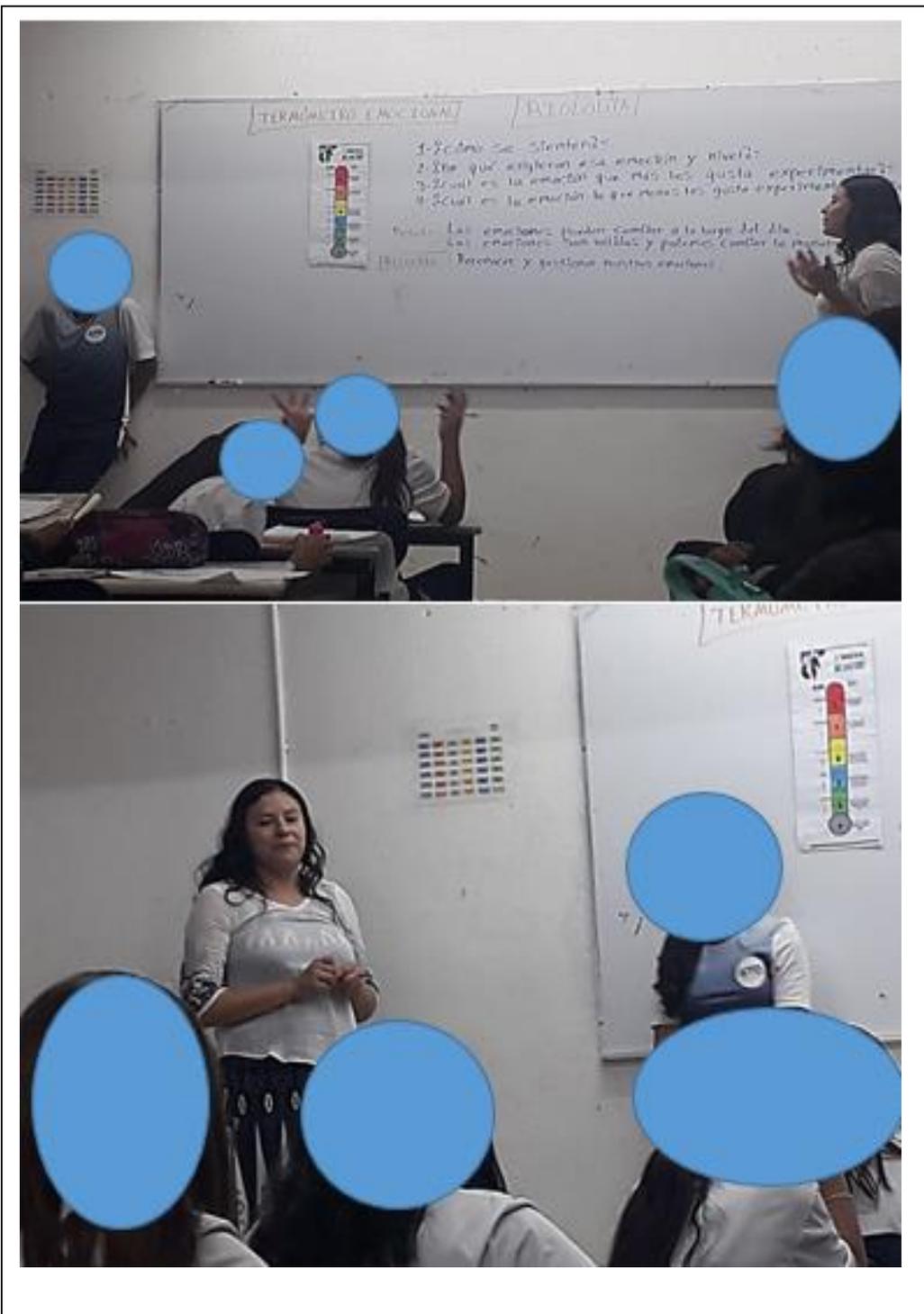
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

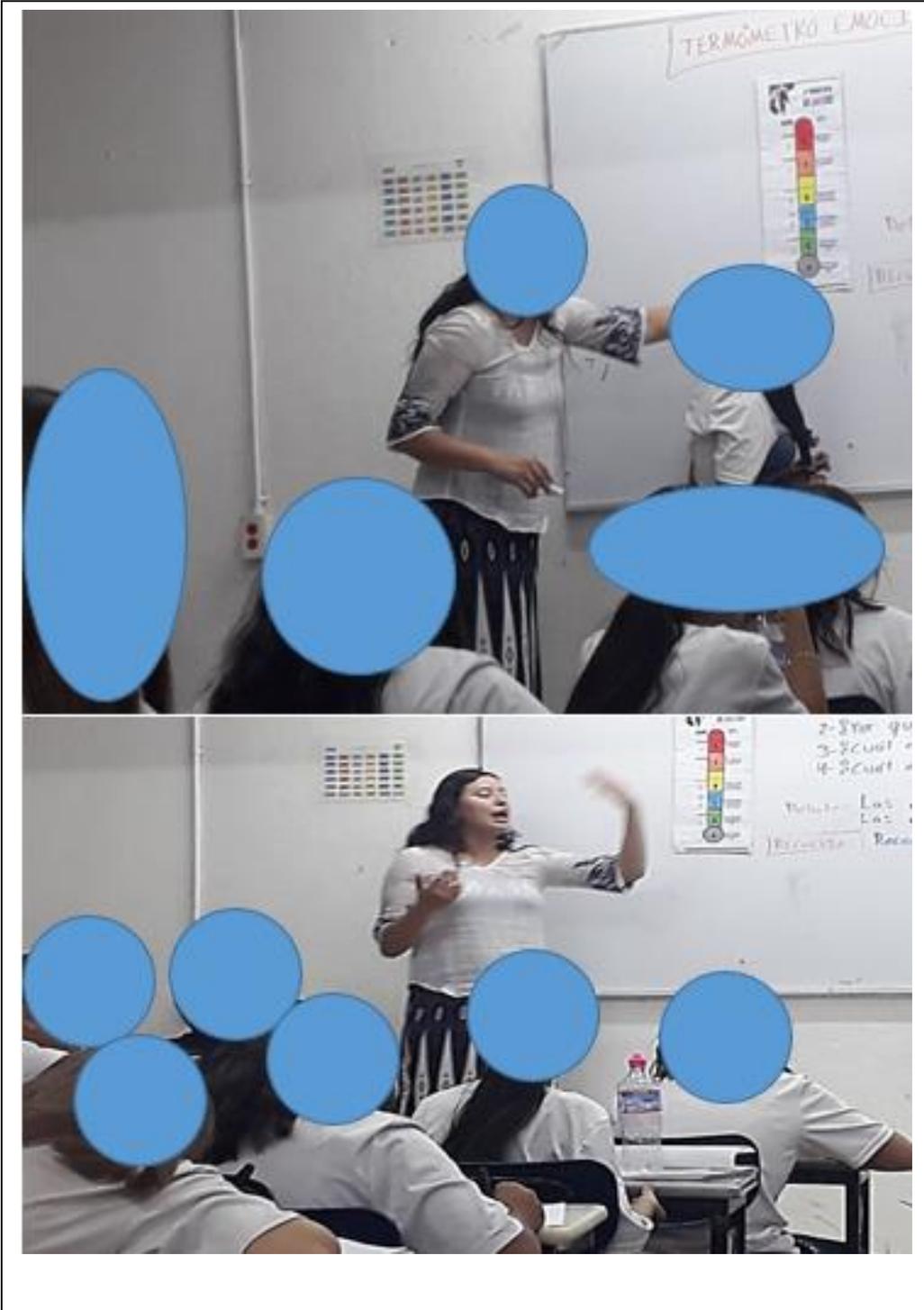
Indicaciones de la actividad:

- I. Les pedí a las y los estudiantes que piensen en cómo se sienten.
- II. Colocaran una marca personal en el nivel del termómetro, que represente su emoción actual.
- III. Compartir por qué eligieron esa emoción y nivel.
- IV. Compartir la emoción que más les gusta experimentar, la que menos y por qué.

Al final hubo una retroalimentación breve, de cómo las emociones pueden cambiar a lo largo del día y son válidas, lo importante es que, podemos cambiar la manera en la que nos afecta. Recalque la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones.







¿Cómo se sienten? = Triste y feliz

¿Por qué eligieron esa emoción y nivel? = Por que pasan muchas cosas en mi vida y feliz porque en la escuela estoy con mi bobo y amigos

¿Cuál es la emoción que más les gusta experimentar? = felicidad, por que estoy con mis amigos y mi mamá

¿Cuál es la emoción que menos les gusta experimentar? = Tristeza, ya que pasan muchas cosas con mi vida

Definición: Las emociones pueden cambiar a lo largo del día. Las emociones son válidas y podemos cambiar la manera en la que nos afecta.

Recordado: = Reconocer y gestionar nuestras emociones.

0 - feliz
1 - Calmado
2 - Triste
3 - Frustrado
4 - Enfadado

¿Cómo se sienten? = Triste y feliz
Termómetro Emocional

¿Cómo se sienten?
Plen

¿Por qué eligieron esa emoción y nivel?
Por que me gusta

¿Cuál es la emoción que más les gusta experimentar?
¿Por qué?
Calmado porque me relaja

¿Cuál es la emoción que menos les gusta experimentar?
¿Por qué? Frustrado

0 - Feliz
1 - Calmado
2 - Triste
3 - Preocupado
4 - Frustrado
5 - Molesto

Alumnos USAER también identificaron sus emociones:



Volcán de emociones.

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
En la actividad del “Volcán de emociones” genero personalmente las siguientes emociones y sentimientos; primero frustración; al no saber si la lava se controló o disminuyo y ver cómo está muy relacionada, esta historia con la realidad, de que sino controlo mis emociones puedo dañar a los que me rodean. La segunda emoción que genero está actividad fue la preocupación; de saber y estar consciente que, si no gestiono mis emociones, voy a tener muchas consecuencias permanentes en mi vida. La tercera emoción que genero está actividad fue la tristeza; de reconocer cuantas cosas negativas han pasado en mi vida, por no saber controlar mis emociones. La cuarta emoción que genero la actividad fue felicidad; al saber que cada quien puede gestionar sus emociones y sentimientos, evitando la pérdida del control.

Las emociones y sentimientos que generaron está actividad, fue primeramente la emoción de la sorpresa; los alumnos querían saber, que le había pasado al volcán y a los árboles, todos estaban con cara de sorpresa para saber, que había pasado. La segunda emoción que genero la actividad, fue el disgusto; con el volcán, por no controlarse y permitir, que se elevara la lava. La tercera emoción que experimentaron los alumnos, fue la aceptación; de ver, que sí no controlamos las emociones y no estamos conscientes de estas, podemos destruir a los que nos rodean.

Las tres acciones que lleve a cabo, para lograr las actividades de este mi proyecto, relacionado con “Volcán de emociones” fueron:

- I. Identificación de emociones: Ayudar a cada alumno a reconocer y nombrar sus diferentes emociones.
- II. Expresión y manejo: Fomentar la expresión de esas emociones de manera saludable y constructiva.
- III. Reflexión y aprendizaje: Incluir un momento, para reflexionar sobre lo que se siente y cómo gestionar esas emociones en el futuro.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?:
Identificando mis propias emociones y seguir desarrollando las habilidades emocionales que tengo y poder reforzarlas positivamente.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes?: Sí. ¿de qué manera?:
Aprender a mirar a cada estudiante como personas, tomando en cuenta sus emociones que experimentan, como el valor de cada uno, impactándoles, haciéndolos sentir, que están en un lugar seguro, de acompañarse, entenderse y conocerse.

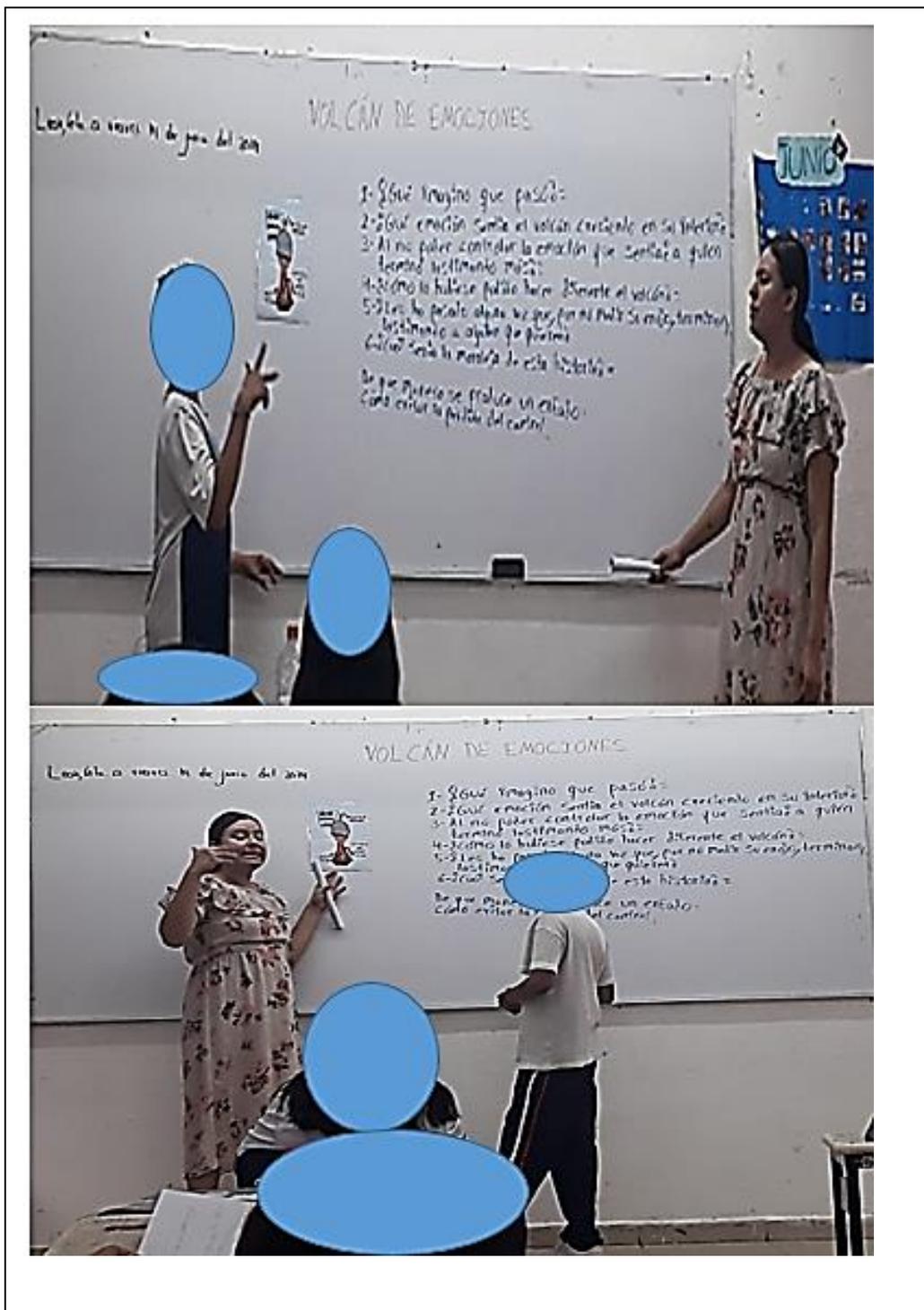
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado:

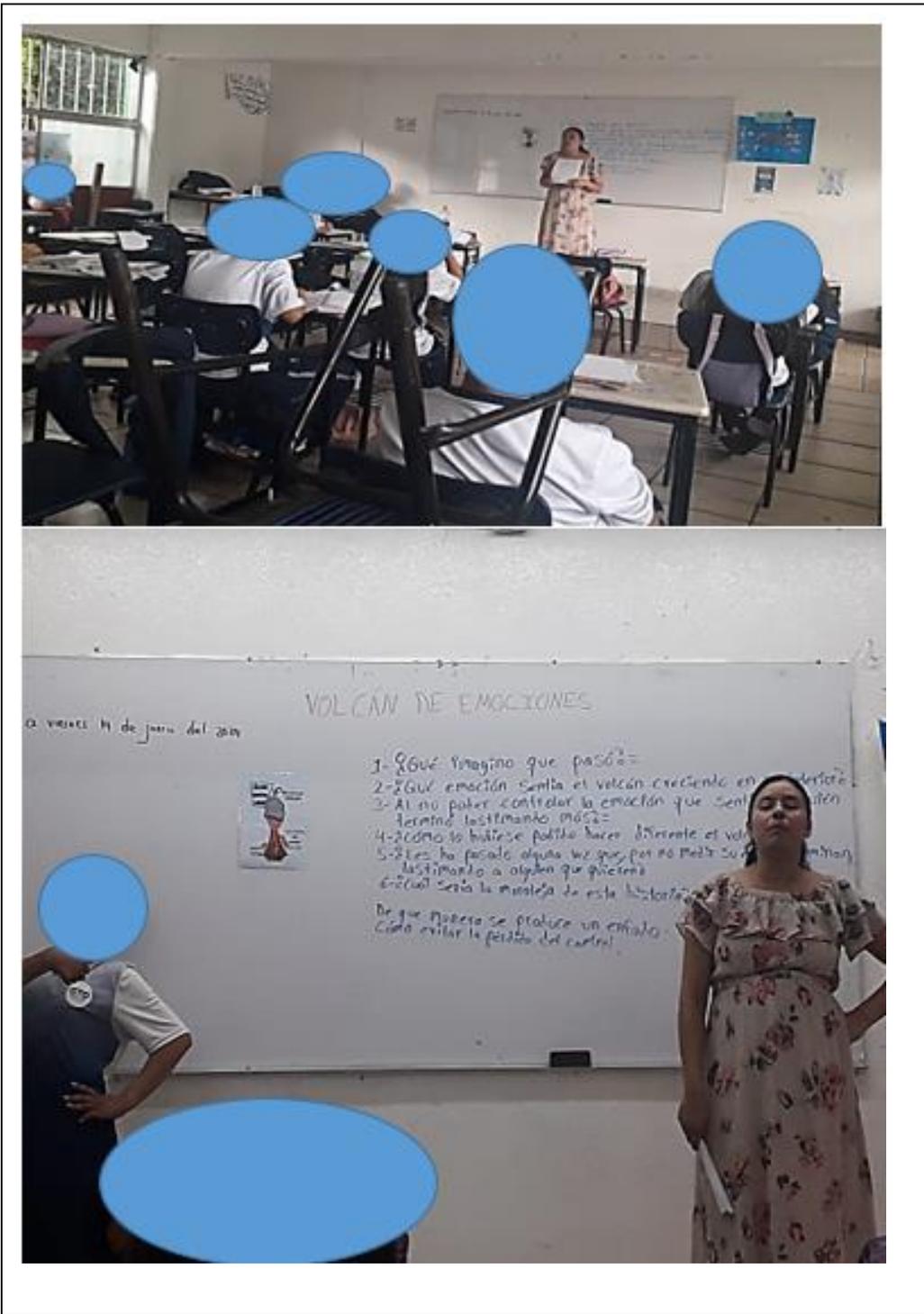
Este mini proyecto fue mi provechoso para mis alumnos y para mí, ya que aprendimos el impacto que tiene las emociones y los sentimientos en los aprendizajes. El poder que tienen las emociones para afectarnos o beneficiar nuestras vidas y a los que nos rodean. Por lo tanto, debemos aprender a gestionar cualquier emoción que tengamos, para evitar que las emociones negativas, controlen nuestros actos.

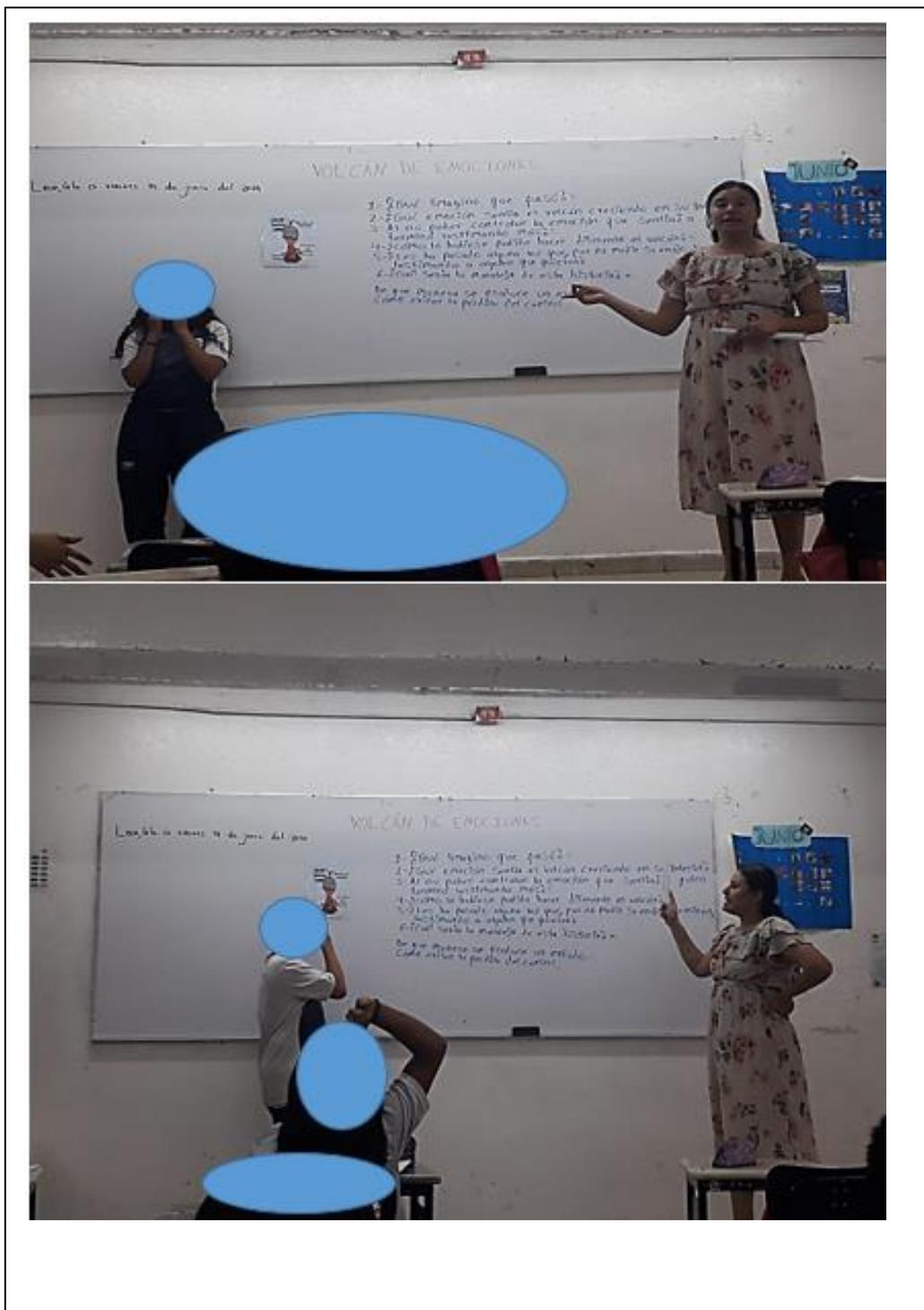
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

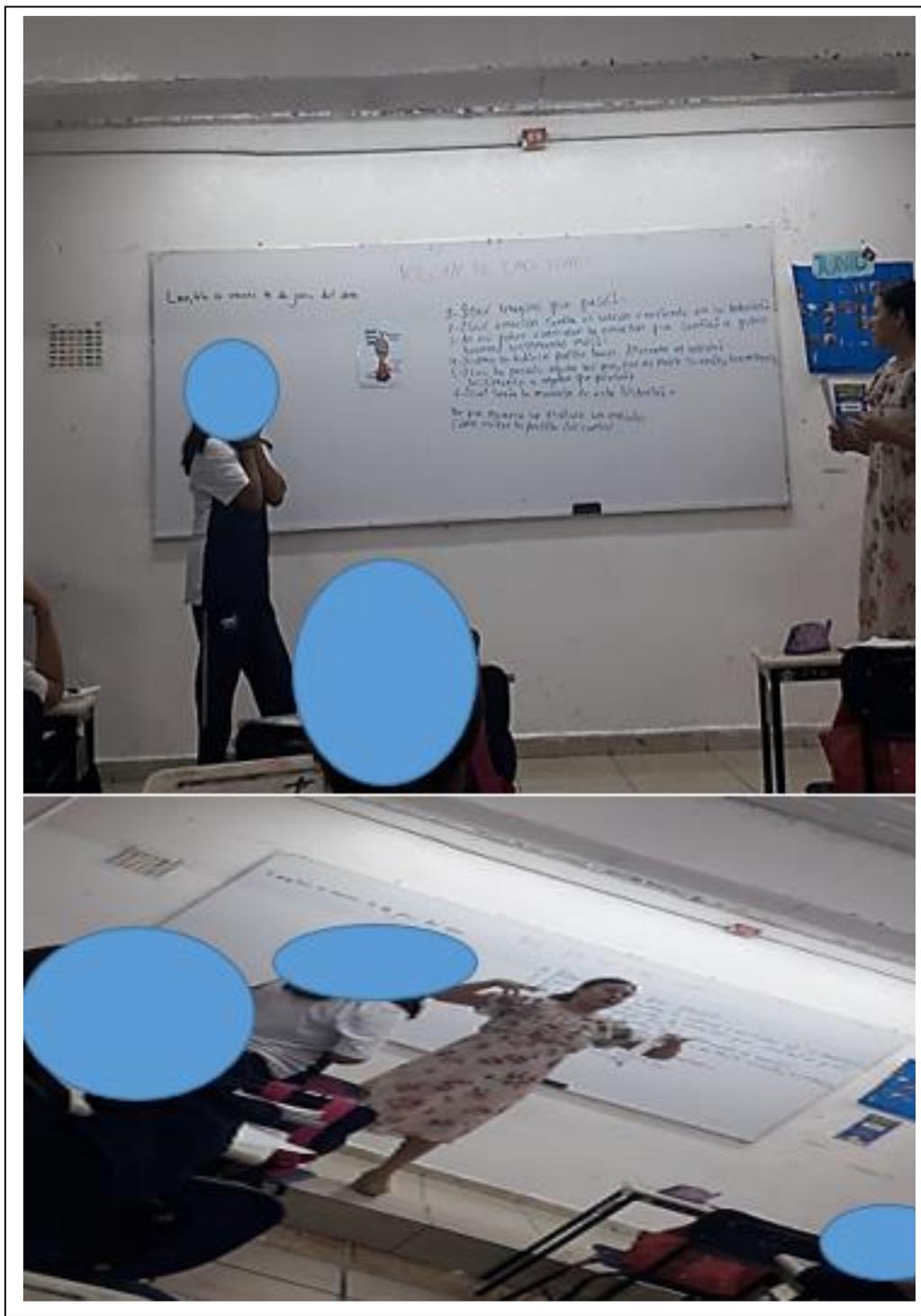
Indicaciones de la actividad:

- I. Leer en voz alta el cuento “El volcán”.
- II. Al finalizar la lectura, responder individualmente las siguientes preguntas:
 - ¿Qué imaginan que pasó?
 - ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
 - Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?
 - ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
 - ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?
 - ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?
- III. Comentar en grupo, la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.

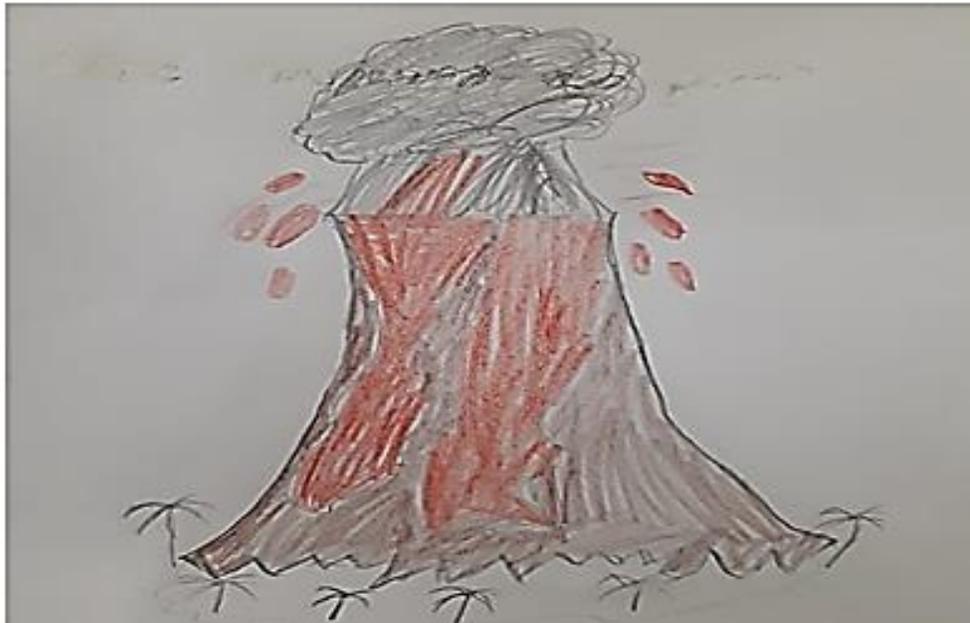
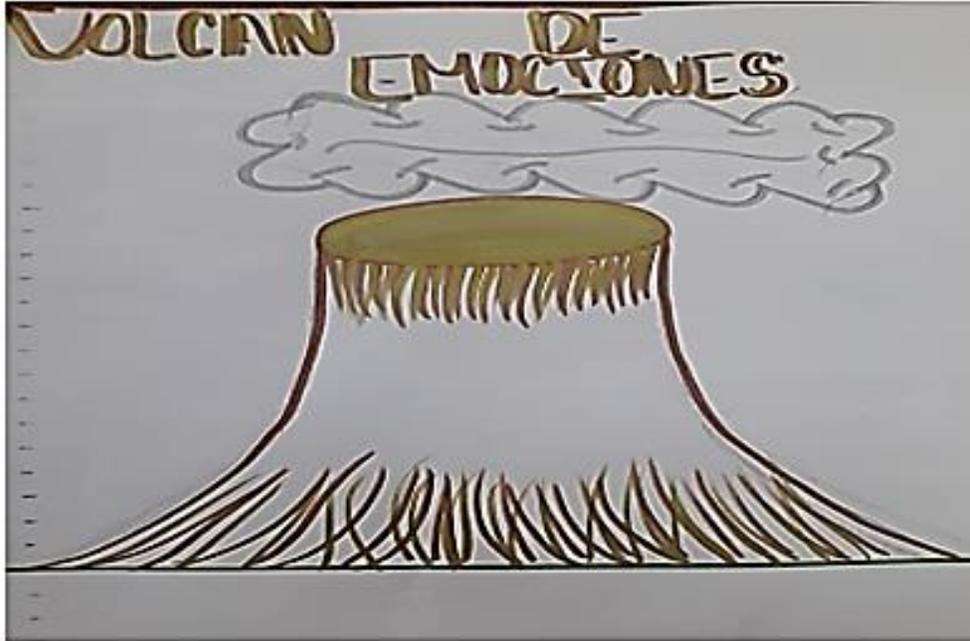


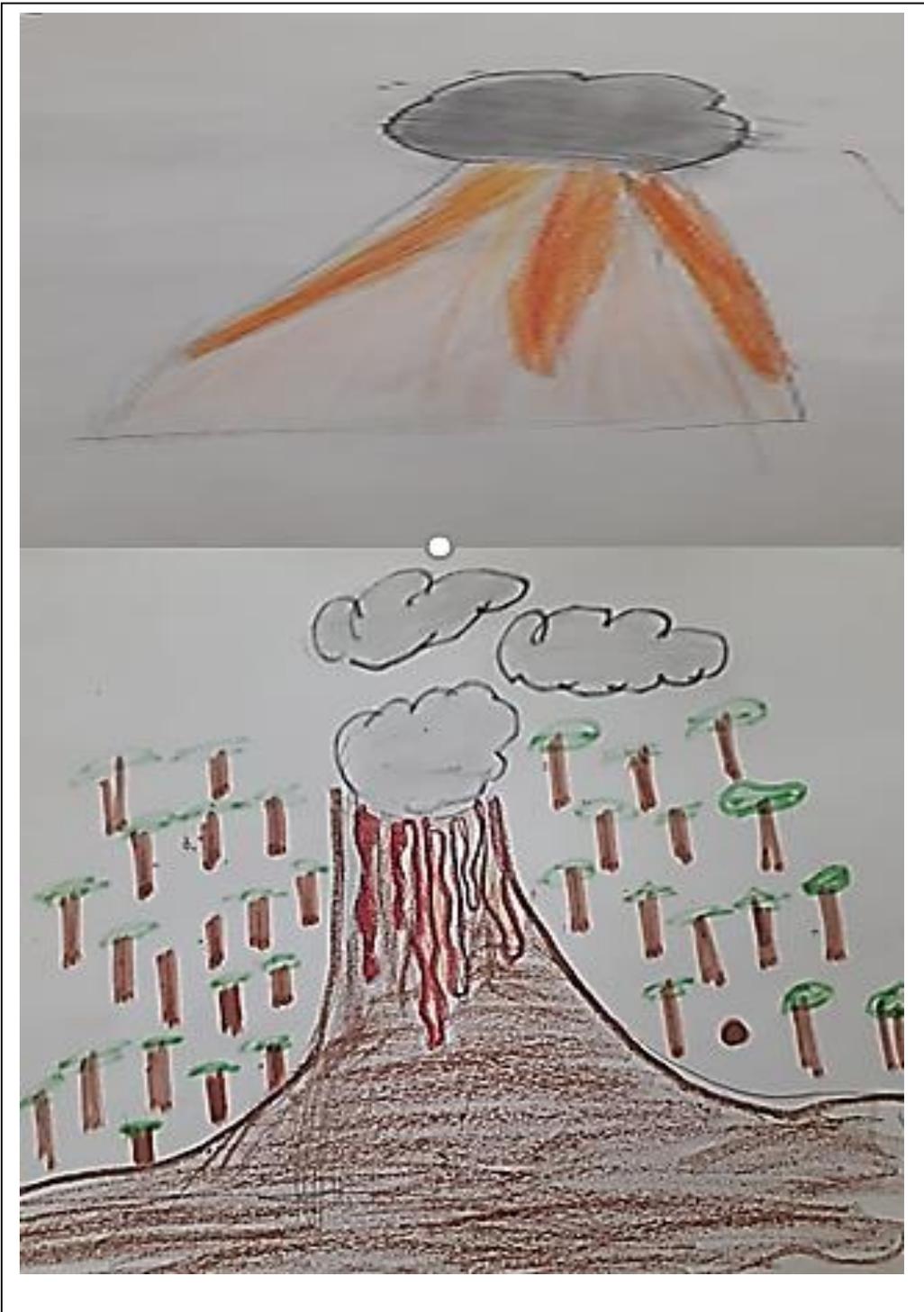


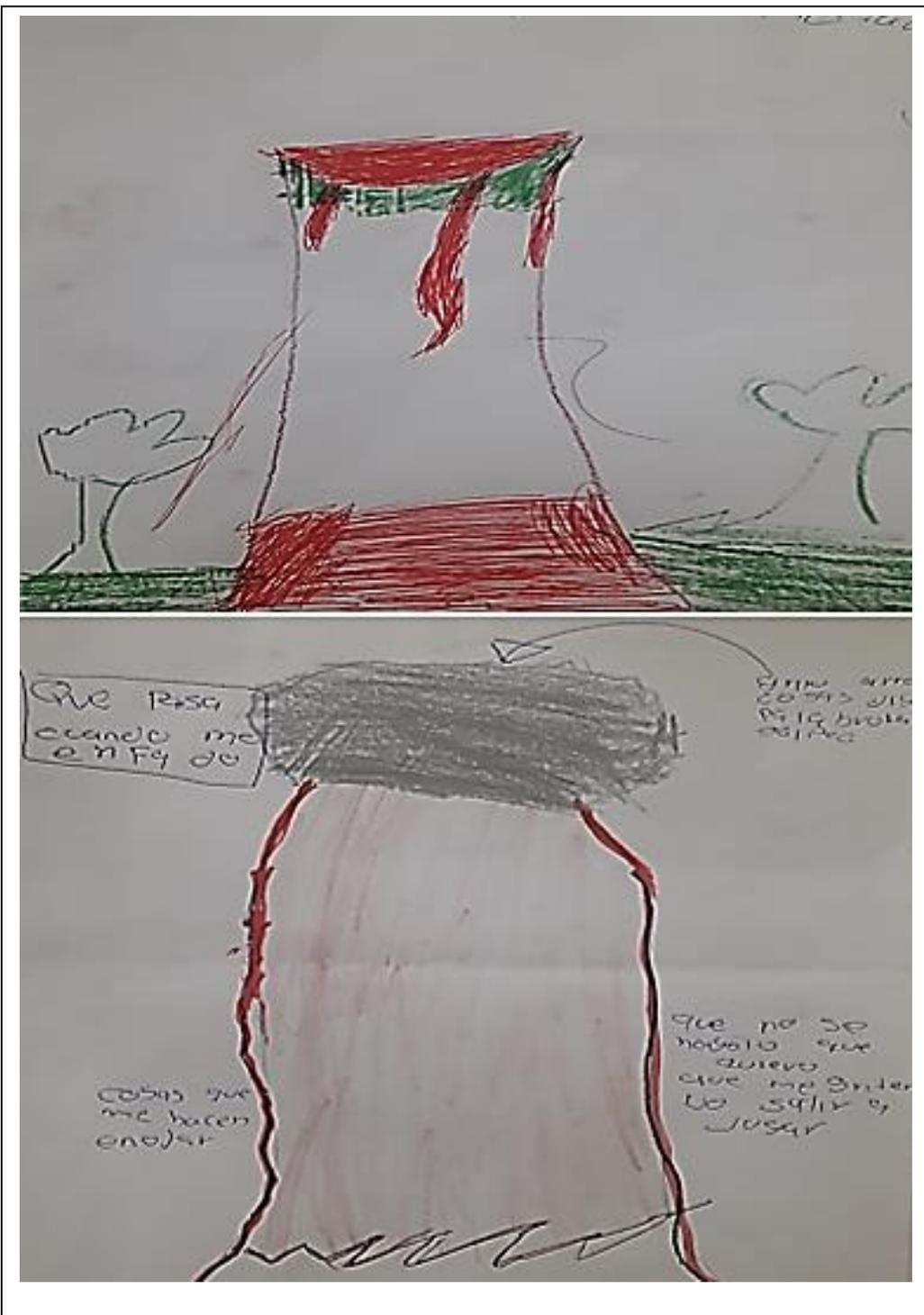




Alumnos USAER tomando conciencia de sus emociones, para gestionarlas:







1- ¿Qué imagino que pasó? ¿se fundió el volcán?

2- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? Frustración

3- ¿Al no poder controlar la emoción que sentía ¿qué tan pronto explotó?

4- ¿Cómo le hubiese podido hacer frente al volcán? Retagarse

5- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su ira, terminen lastimando a alguien? Sí... sí

6- ¿Cuál sería la solución para controlar lo que nos pasa?

EMOCIONES

1- ¿Qué imagino que pasó? explotó el volcán

2- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? ira, frustración

3- ¿Al no poder controlar la emoción que sentía? ira, ansiedad, frustración

4- ¿Cómo le hubiese podido hacer frente al volcán? pensar, retagarse

5- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su ira, terminen lastimando a alguien? sí

6- ¿Cuál sería la moraleja de esta historia? Hay que controlar nuestras emociones

Letan de Emociones

¿Que imaginas que paso?

¿Que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?

Al no poder controlar la emoción que sentia ¿A quien termino lastimando más?

¿Como lo pudo haber diferencido el volcan?

¿Les ha pasado alguna vez que por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?

¿Cual seria la moraleja de esta historia?

- 1- El volcan hizo explosión.
- 2- Prostracion y enojo
- 3- Al toque porque hizo explosión.
- 4- Si.
- 5- Que hay que pensar antes de actuar.

¿Que imagino que paso? que erupto el volcan

¿Que emoción sentia el volcan creciendo en su interior.
Excitación, enojo, tristesza

¿Al no poder controlar la emoción que sentia a quien lastimo más? al bosque

¿Como lo hubiese podido hacer el volcan diferente?
Controlarse y mantener la calma

¿Les a pasado alguna vez que por no medir tu enojo terminan lastimando a alguien que quieres? Si.

¿Cual seria la moraleja de la historia?
Controlate para que no lastimes a alguien que quieres

De que manera se produce un enfado
Con cosas que no te gustan

Como evitar la perdida del control
Sin mantener la calma

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.					
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.					