



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

- **Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.**

Las actividades realizadas me permitieron explorar y entender más profundamente mis propias emociones y las de mis estudiantes. A lo largo del proceso, experimenté una mezcla de emociones:

- ☐ **Responsabilidad:** Al guiar a los estudiantes en estas actividades, sentí un fuerte sentido de responsabilidad. Sabía que era muy importante proporcionarles un espacio seguro y constructivo para explorar y expresar sus emociones.
- ☐ **Empatía:** Al escuchar y compartir experiencias personales, me conecté emocionalmente con los estudiantes, lo que me ayudó a comprender mejor sus sentimientos y formas de ver la vida.
- ☐ **Satisfacción:** Ver a los estudiantes participar activamente y reflexionar sobre sus emociones me brindó una profunda satisfacción, saber que estaban aprendiendo herramientas valiosas para su bienestar emocional fue muy gratificante.
- ☐ **Reflexión:** Reflexioné sobre mis propias experiencias y estrategias de regulación emocional, lo que me permitió conectar conmigo misma y evaluar mis métodos de manejo del enojo y la calma.
- ☐ **Inspiración:** Al observar el progreso y la apertura de mis estudiantes, me sentí inspirada a continuar implementando estas actividades y seguir aprendiendo sobre el manejo emocional.

- **¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?**

Conecté conmigo misma a través reflexionando sobre mis experiencias y emociones pasadas y presentes, les compartí a mis estudiantes algunos ejemplos personales sobre cómo manejo el enojo y la calma, además de algunos ejercicios de respiración. La actividad de dibujar mi silueta y el color de la calma me ayudó a identificar las personas y lugares que me hacen sentir segura brindándome una experiencia introspectiva y reveladora.

- **¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?**

Sí, logré conectar con mis estudiantes de manera significativa. La conexión se dio principalmente a través de la escucha activa y la empatía, me sorprendió el saber tan poco de ellos fuera del área académica. Compartir mis propias experiencias y alentar a los estudiantes a compartir las suyas creó un ambiente de confianza y respeto, al crearse este ambiente los estudiantes comenzaron a platicar distintos problemas o situaciones personales que los lastimaban o hacían sentir felices. La actividad de dibujo permitió que los estudiantes se expresaran visual y tangiblemente, facilitando una comprensión más profunda de sus estados emocionales y promoviendo una comunicación abierta entre ellos.

- **Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Mi experiencia con este primer mini proyecto fue sorprendente y muy positiva. Las actividades diseñadas lograron no solo ayudar a los estudiantes a identificar y manejar sus emociones, sino que también me brindaron la oportunidad de mejorar mis propias habilidades en la enseñanza de la inteligencia emocional, cosa que estaba muy alejada porque soy docente de matemáticas. Ver a los estudiantes involucrarse y reflexionar sobre sus sentimientos me llenó de satisfacción, además se generó un vínculo muy distinto a las otras clases. La mezcla de actividades prácticas con discusiones reflexivas creó un ambiente de aprendizaje dinámico y equilibrado, donde todos pudimos crecer y aprender juntos.

Estoy muy motivada para seguir implementando este tipo de actividades en el futuro. He visto de primera mano los beneficios que traen tanto a los estudiantes, ayudándoles a

desarrollar herramientas valiosas para su bienestar emocional, como a mi desarrollo profesional, fortaleciéndome como docente de secundaria. Esta experiencia me ha inspirado a continuar explorando nuevas formas de fomentar un aprendizaje emocional significativo y efectivo.

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

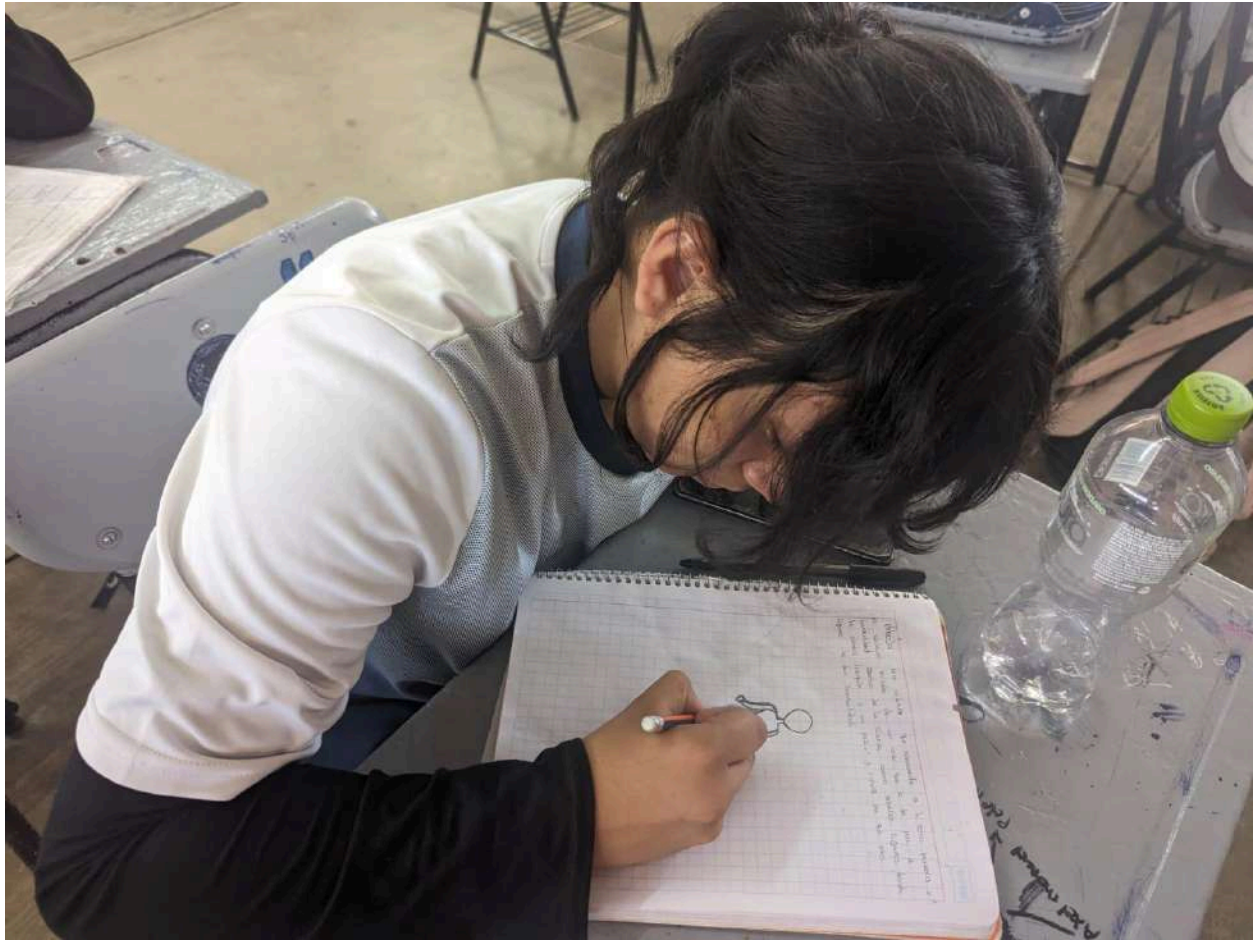
Las distintas actividades las realicé con 5 grupos de secundaria, los cuales al terminar la clase del día de hoy noté muy contentos por este tipo de sesiones.

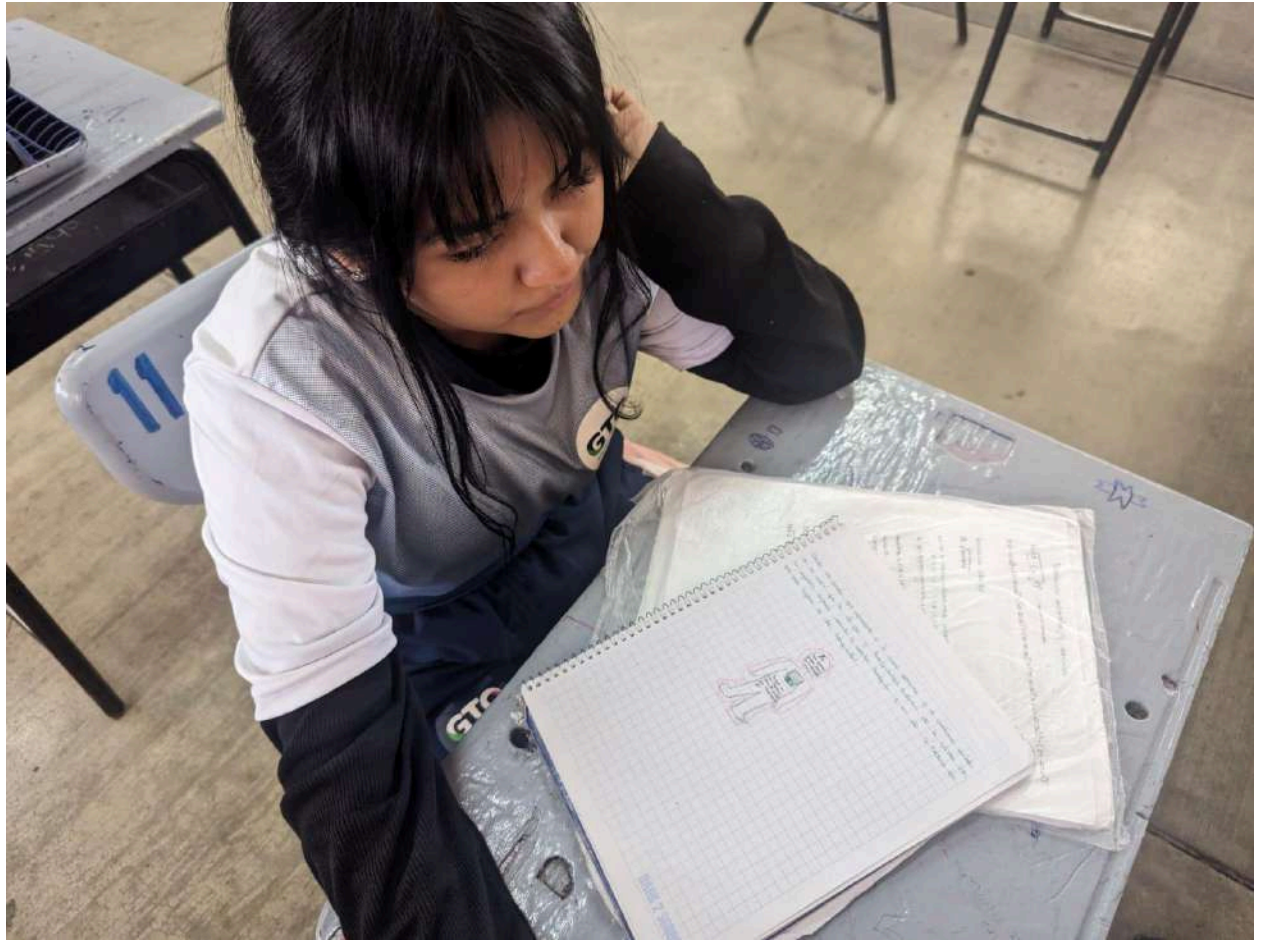
Referente a la evidencia fotográfica en este espacio solamente subire alguna de ellas, pero proporciono el link del drive donde subiré el total de fotos y videos tomados el cual es el siguiente:

<https://drive.google.com/drive/folders/1vic9Cn2RMgZVHIPHZwFEcldJa2juYP51?usp=sharing>

Dibujo de la silueta y color de la calma:

- **Descripción:** Los estudiantes dibujaron sus siluetas y la colorearon con el color que representa la calma para ellos, dentro de la misma escribieron los lugares, personas o situaciones que los hacen sentir en calma y el por qué.
- **Evidencia:** Fotografías de los dibujos realizados por algunos de los estudiantes.



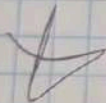
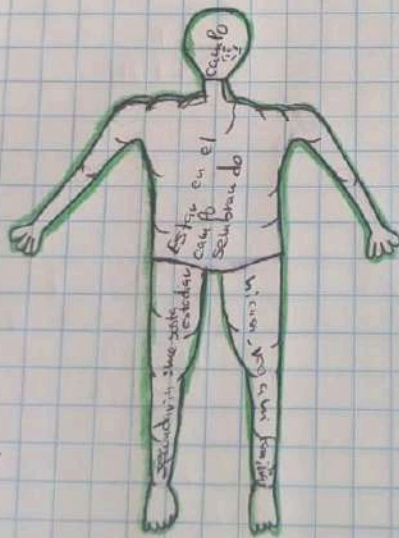




Dibaja un siuek que represente a ti como
 Pensar y el cambio Pintalo de un color
 que te de Paz y tranquilidad dentro de la
 siuek coloca aquellos cosas donde te sientes tranquilo
 y en Paz y explica Porque esos cosas te dan
 tranquilidad

Nombre
 Pedro R. R.

Maestra
 Dulce Maria O.C



dibaja una silbete que represente a ti como eres y el amor
pinta de un color que te de paz y tranquilidad adentro de
la silbete coloca aquellos lugares donde te sientas tranquilo
y en paz y escribe por que esos lugares te dan tranquilidad

Alexis

3K

Cosa

Por que puedo
jugar con mis
hermanos o con
mi primo en la

consola

de

Pasar

tiempo

con mis

hermanos

hermanos

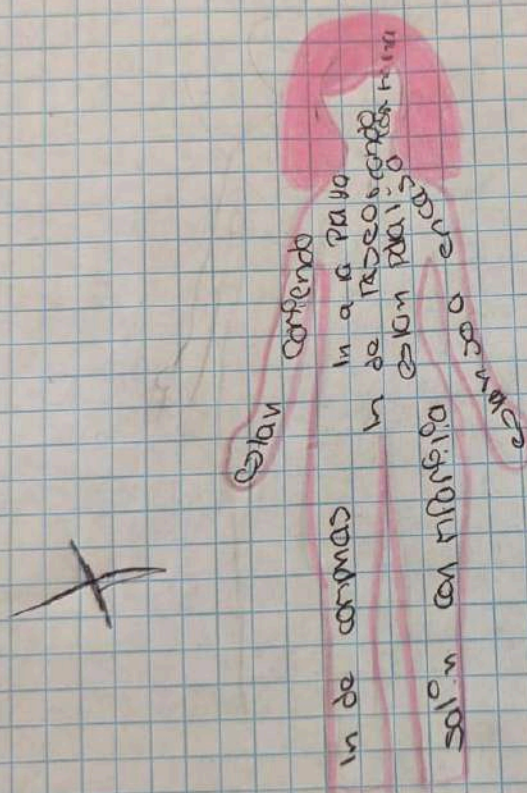


17-junio-24

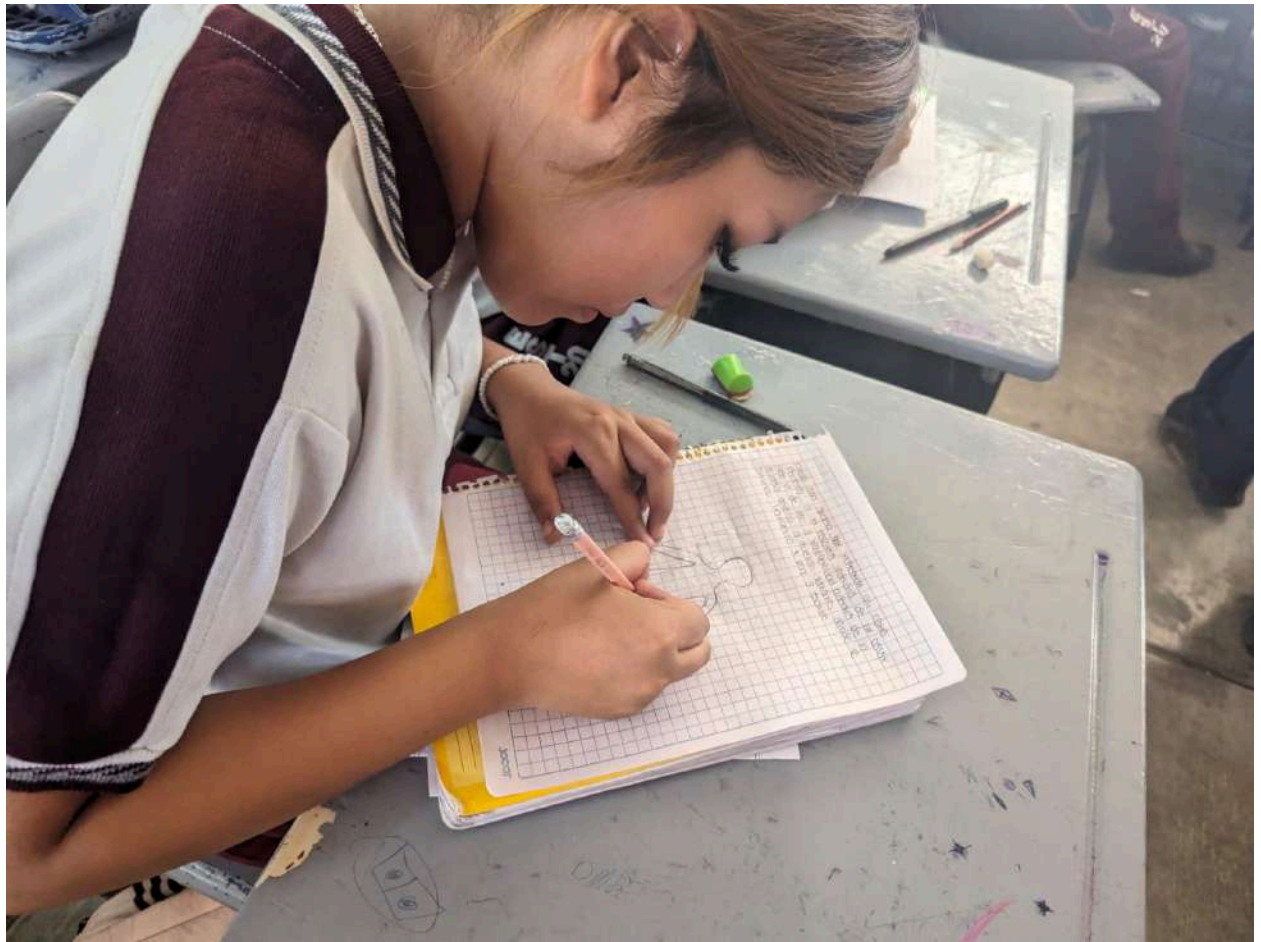
Manuel

Leon Coma

Debo una suela que representa al
como persona y el ambiente. Pienso
de un color que te da y tranquilidad
adentro de ti. Suelo estar con ellos
donde de dentro tranquilidad y en paz
y alegría. Por que con ellos te dan
tranquilidad.



Me da mucha tranquilidad. Por que así
me puedo cuidar de todos y
de todos mis problemas.



dibaja una silbata que represente a ti como persona y al entorno pintalo de un color que te de paz y tranquilidad dentro de la silbata coloca aquellos lugares donde te sientes tranquilo y en paz: y explica por que esos lugares te dan tranquilidad.

El parque

me gusta mucho
pasar tiempo en el
parque por los
colompios juegos
o los arboles tan
fresco y lo
divertido lo seguro
y tranquilo



mi casa:

Por que puedo dormir
Puedo jugar ver películas
estar fresco me puedo
refrescar puedo ver
series puedo estar pasando
tiempo con personas a mi
alrededor puedo hacer
muchas cosas que en
la calle no

Dibuja una silueta que represente a ti como
 persona y el color que pintas de un color
 que te da paz y tranquilidad adentro de la
 silueta coloca a quienes quieres donde te
 sientas tranquilo y paz y escribe

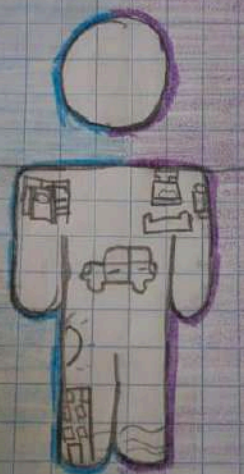


pues ami me da tranquilidad mi casa
 por que soy no hay ruido

17 de Junio del 2024

Scribe

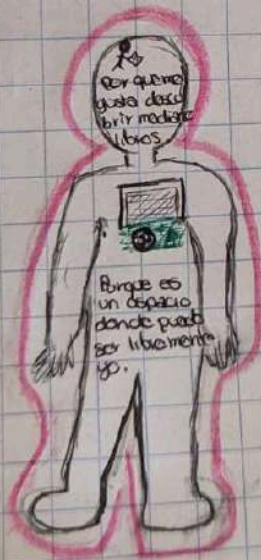
Dibuya un siruta que represente a ti como persona
y el contenido de un color que de paz o tranquilidad
adentro de ello coloca los logros que te dan paz
o tranquilidad y explica porque



A mi me da tranquilidad mi carro porque he me
relajo durmiendo o viendo la tela o películas,
tambien me da paz cuando voy de viaje porque
cuando voy ego queso olviden mis problemas o cosas,
pendiente, en mi casa tambien me relajo

17-06-21.

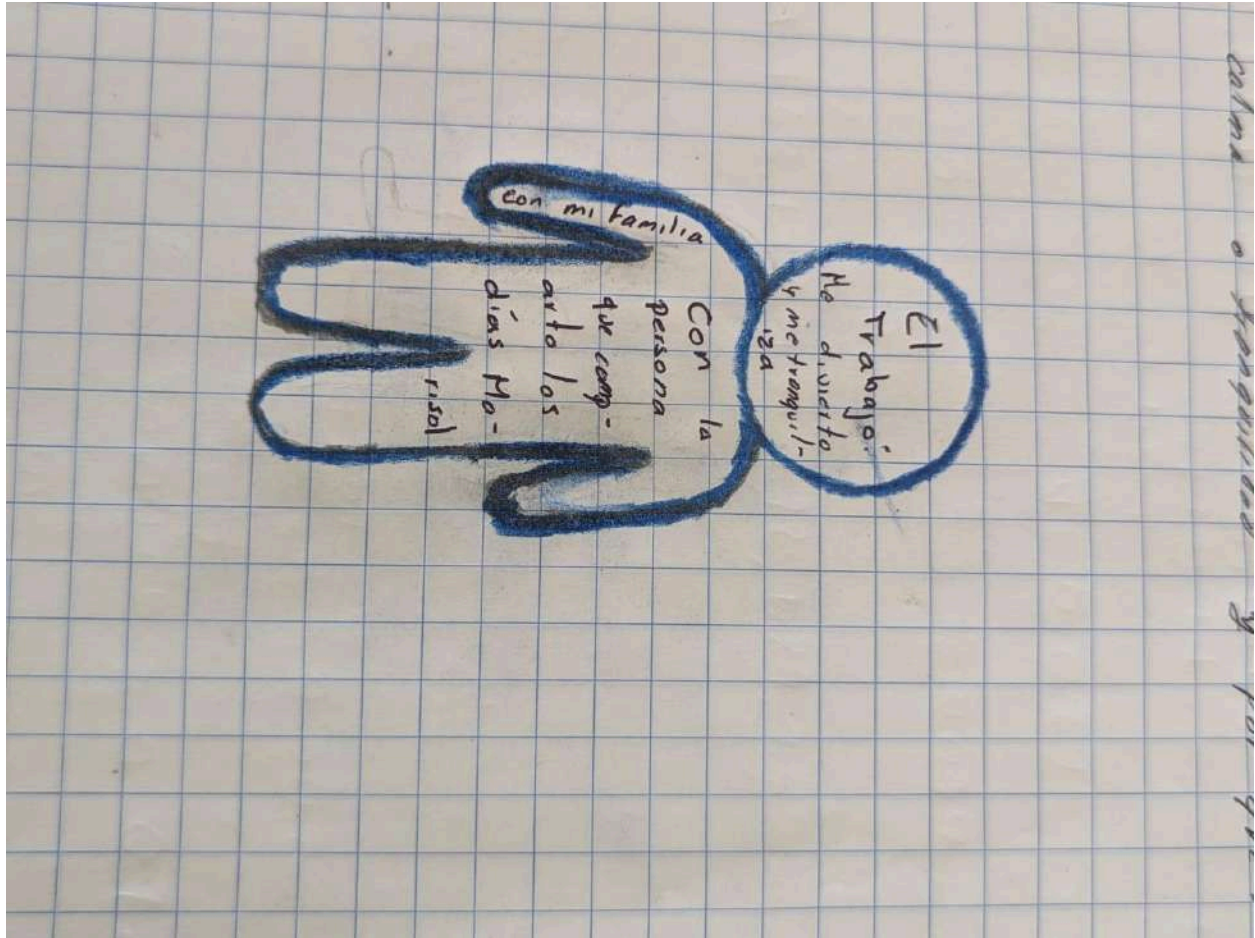
Dibujá una silueta que represente a ti como persona y el contorno físico de un color que te de paz y tranquilidad. Adentro de la silueta coloca aquellos lugares donde te sientes tranquilo y en paz y explica por qué esos lugares te dan tranquilidad.



¿Cuál es la moral de la naturaleza?
No dañar la naturaleza

Actividad: Dibuja una silueta, esta silueta representas, la silueta la mas a dibujar de un color que para ti represente la calma los lugares donde sienten esa calma por que





Discusión grupal sobre "El volcán":

- **Descripción:** Leímos en voz alta el cuento "El volcán" y luego tuvimos una discusión reflexiva sobre las emociones y cómo manejarlas, además de colocar en su libreta las preguntas y responderlas.
- **Evidencia:** Fotografías.

el volcán

¿Que imaginan que paso?

R: espanto a los hombres por que
pensaron que iba a ser un volcán

¿Que emocion sentia el volcán creyendo

en su intensidad? R: tristeza al ver que lastimaban
al bosque y a los

al no poder controlar la emoción que sentia
¿a quien termino lastimando mas? R: al bosque

¿Como lo abiese podido ser diferente el
volcán? R: sacar fuerza para esperar
a los hombres

les agasado algunas vez. Que porro
medir su trozo termina lastimando
a algun que ~~hombre~~? R: si, bueno eso

Aurora citlal Rosales Gonzalez
Lunes de junio de 2024

El volcan

1o-¿Que imaginas que paso?
Que el volcan hizo erupcion

2o-¿Que emocion sentia el volcan creciendo
en su interior? enojo y impotencia

Al no poder controlar la emocion que sentia
¿A quien termina lastimando mas?
Al bosque por que lava quemar si hace
erupcion

¿Como lo hubiese podido hacer dif
el volcan? No hacer nada por que no
puede

¿les a pasado alguna vez por no poder
su enojo terminan lastimando a alguien
que quieren? Si

¿Cual seria la moraleja de esta historia?
Si no puedes ayudar no insistas

El volcán

¿Qué imaginan que pasó?
= Estallo del enojo

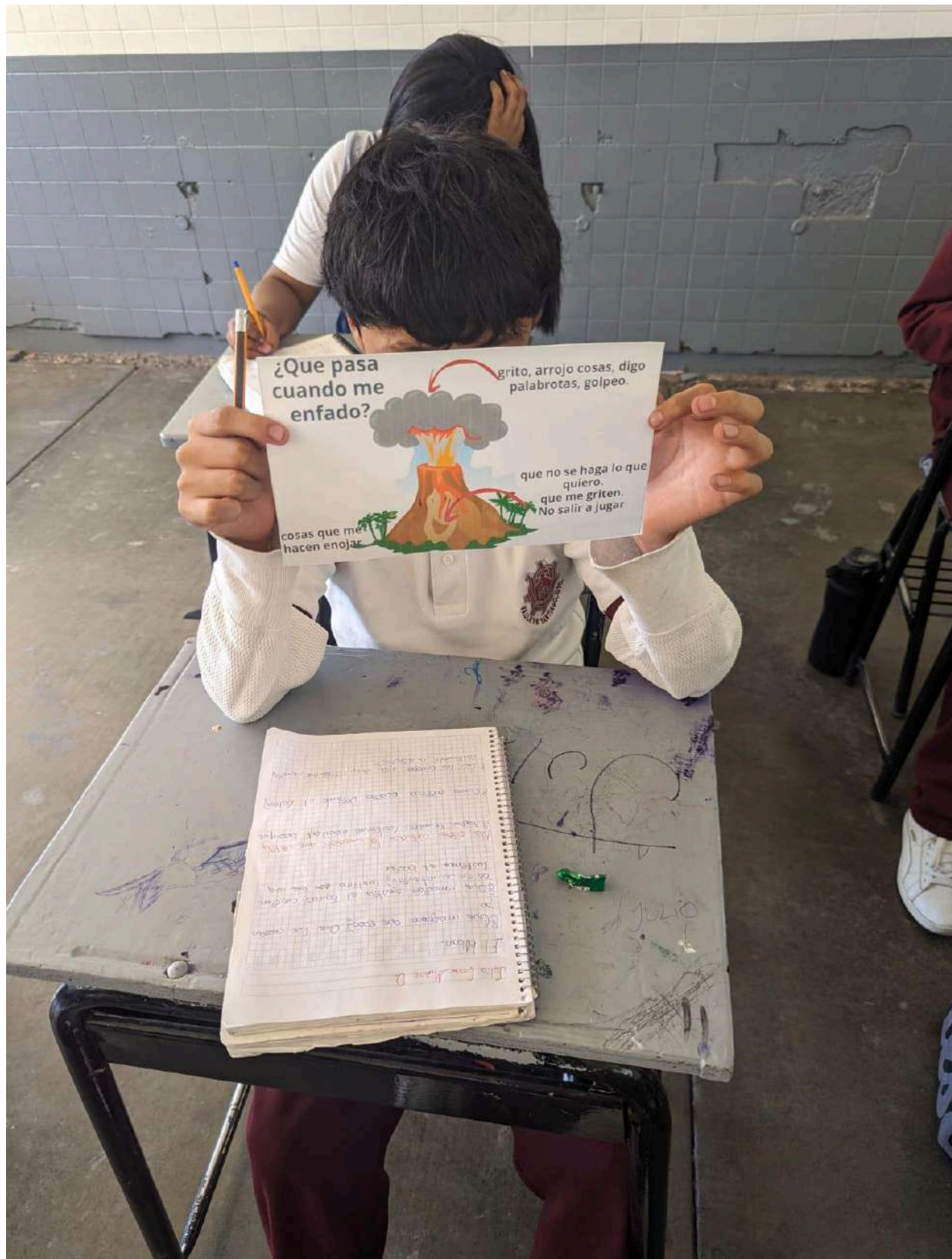
¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
= Ira

Al no poder controlar la emoción que sentía
¿A quién terminó lastimando más?
= Al Bosque

¿Cómo ~~podría~~ lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
= Controlar su ira.

¿Les ha pasado alguna vez, que, por no medir su enojo terminas lastimando a alguien que quieres?
= Siempre

¿Cuál sería la moraleja?
= Saber controlar nuestras emociones porque podemos lastimar a nuestros seres queridos



Mtra: Maria D Oiozco Corona

Angela.

17-06-24

¿Que imaginan que paso? hizo erupcion.

¿Que emocion sentia el volcan creciendo en su interior? sentia enojo por que estaban destruyendo al bosque.

Al no poder controlar la emocion que sentia? a quien termino lastimando a ~~alguien que querian?~~ el se estaba lastimando.

¿Cual seria la moraleja de esta historia? que antes de actuar, pensar en el daño hacia uno mismo.

¿Como lo hubiese podido hacer diferente el volcan? Controlando sus emociones.

les ha pasado alguna vez que, por no poder controlar su enojo, terminan lastimando a alguien mas?
Si.



¿que imaginaron que iba a pasar? como el ves que
¿que eructos son? el volcan lento de el? modo de salir

¿el no debe salir la eructos que son? a guisa
termino los termino no? al mismo los no termino

¿cómo se usaba desde usar diferente el volcan?
¿cómo se usaba desde usar diferente el volcan?

¿es a donde alguna vez que Albores me dió 50?
¿es a donde alguna vez que Albores me dió 50?

¿cómo se usaba desde usar diferente el volcan?
¿cómo se usaba desde usar diferente el volcan?

Me he dado me ase
cómo.



Que imaginas que pasa al final?
se quemó y el bosque

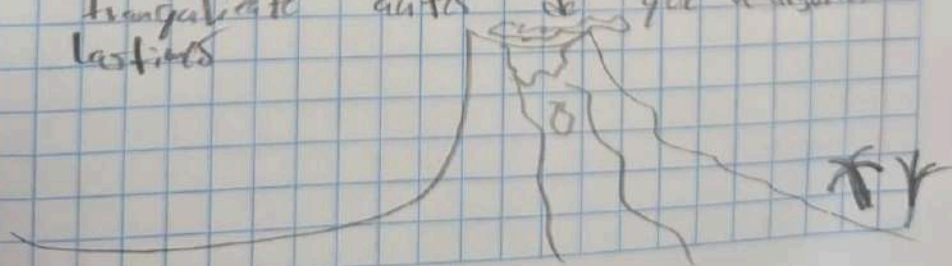
Que emoción sentir el volcán dentro de él?

al no poder controlar la emoción que sentía
también lastimando el y el bosque

Cuando lo abise podría hacer diferente volcán
diese podía solo calentarla pero no
hacer erucción

Los aplausos el gran cor que pero medir
deja tener las fincas e la gran de girar
de muchos más

Como sería la vida de la tierra?
tranquilidad ante de que a algunas
lastimas

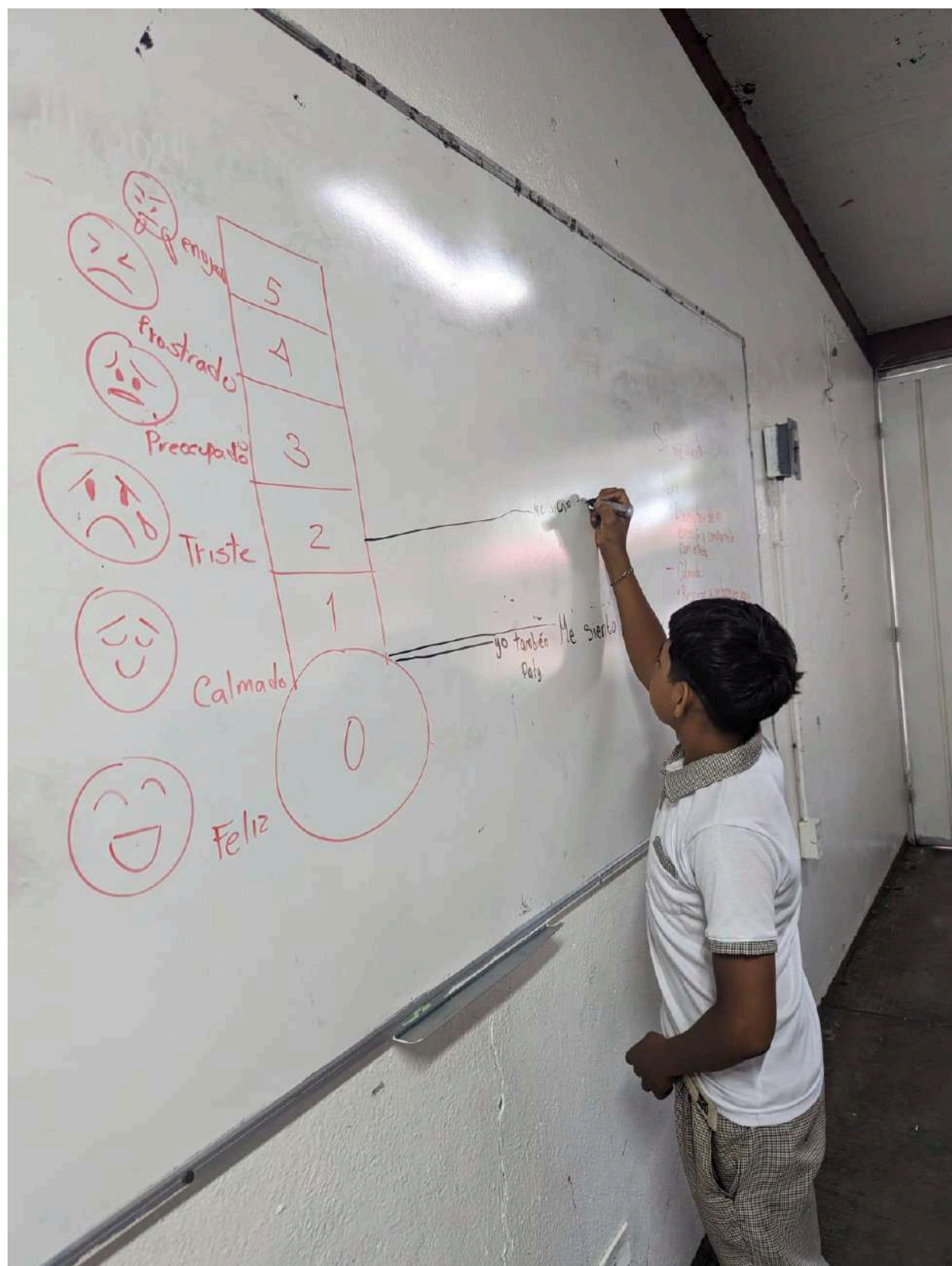


Termómetro de las emociones:

- **Descripción:** Utilizamos un "termómetro de las emociones" donde los estudiantes indicaban cómo se sentían en ese momento, ayudándoles a reconocer y etiquetar sus emociones, posteriormente se les pidió que en su libreta redactarán el porque se sentían de esa manera.
- **Evidencia:** Fotografías del termómetro de las emociones con las indicaciones de los estudiantes.







17 LUNE
JUNIO

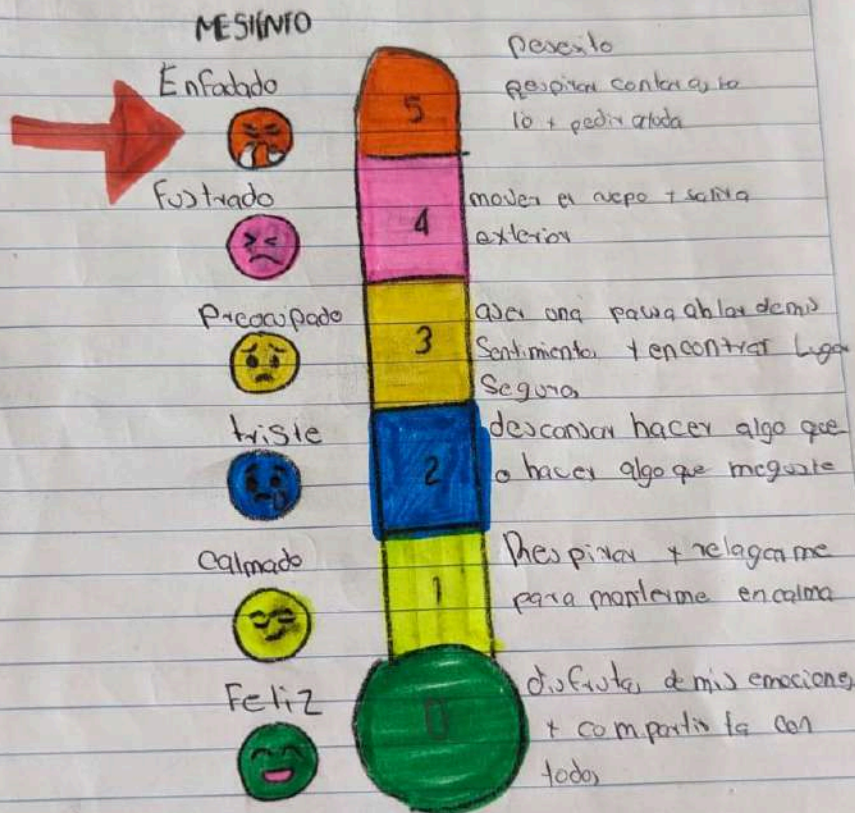








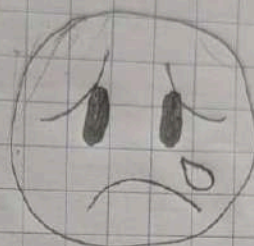
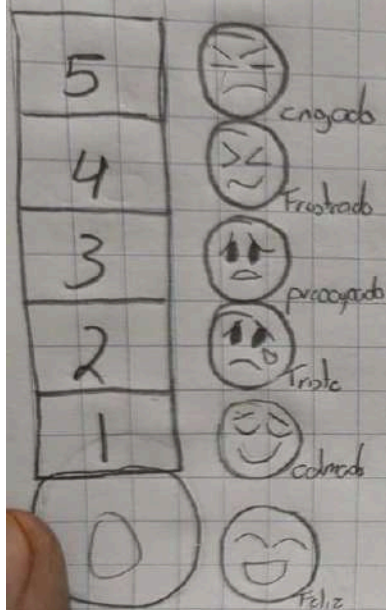
Los termómetros de mis emociones



to me siento enfadado por que
Suspendieron a mis amigos y me siento solo
en la escuela

El Termometro de las emociones

En el pizarron encontraras un termometro que presenta distintas emociones. Coloca una linea y tu nombre en la emocion que estas sintiendo en este momento. Posteriormente en tu libreta coloca el emoji de la emocion y explica por que te sientes asi.



Pues estos dias me e estado sintiendo triste y la verdad es por que me da miedo mi fiesta de XV, es porque ya fallecio mi abuelito y no se con quien bailar el vals de papà si tambien fallecio mi papà

- Sentimos con el corazon! Verdadero todo se siente en el 
- El mango de las emociones es más importante que las calificaciones. Verdadero no importan las calif. si no te sienta bien
- Sabes explicar tus emociones - falso me da miedo del que diran

El semáforo El termómetro de las emociones

Indicaciones

En el pizarrón encontraran un termómetro que presenta distintas emociones. Coloca una línea y tu nombre en la emoción que estás sintiendo en este momento posterior mente en tu libreta coloca el emoji de la emoción y explica porque te sientes así.

Enojado



Preocupado



Frustrado



Triste



triste

Porque me acorde que no me dejaron ir a la feria a los lucanés, y aparte por que ya vamos a salir de la seco

Angela Briseida Mercado

17-6-24

El termómetro de las Emociones

Indica: En el pizarrón encontrarás un termómetro que marca la emoción que estás sintiendo en este momento. Posteriormente en tu libreta coloca el emoji de la emoción y explica por qué te sientes así.

De las seg frases elige una y explica si crees que es verdadera o falsa y explica por qué.

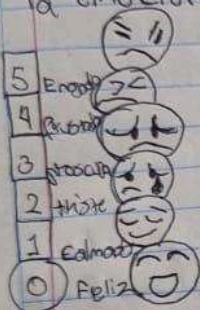
- Sentimos con el corazón
- Todos los adultos saben controlar sus emociones
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo
- El manejo de emociones es más importante que tener mejores calificaciones
- Saber controlar tus emociones
- Todos expresamos las emociones de la misma manera



Angela
Me siento Triste porque voy a ir a la Secundaria y voy a extrañar a todos y mas a mis amigas

El termómetro de las emociones:

Indicaciones: En el gráfico encontrarás un termómetro que presenta distintas emociones sobre una línea y tu nombre en la emoción que estás sintiendo. En ese momento posicionalmente en tu línea coloca el emoji de la emoción y explica por qué te sientes así.



Yo Jesús me siento feliz por que conocí a una persona especial y me llamo muy bien con ella y también por que ayer fui a dar la vuelta con unos amigos en la moto.

1: Todos expresamos las emociones de la misma manera. Es falsa, por que todos los personas expresan sus emociones diferentes.

2: ¿sabes contar tus emociones?
No, casi no se contarlas

3: ¿las sentimientos y las emociones son iguales?
No por que uno los siente y los otros los expresan

Derivase Ramirez

17-06-24

Script

El semáforo termómetro de las emociones

Indicaciones: en el pirarrón encontrarás un termómetro que presenta distintas colores una línea y tu nombre en la emoción que estás sintiendo en este momento posteriormente en tu libreta coloca el emoji de la emoción y explica porque te sientes así.



Calmada

Me siento calmada porque estoy relajada y con un buen humor, el ambiente es muy bueno al igual que el clima esta regular, la verdad estoy muy cómoda.

De las siguientes frases elige 3 y explica si crees que es verdadero o falso y explica porque.

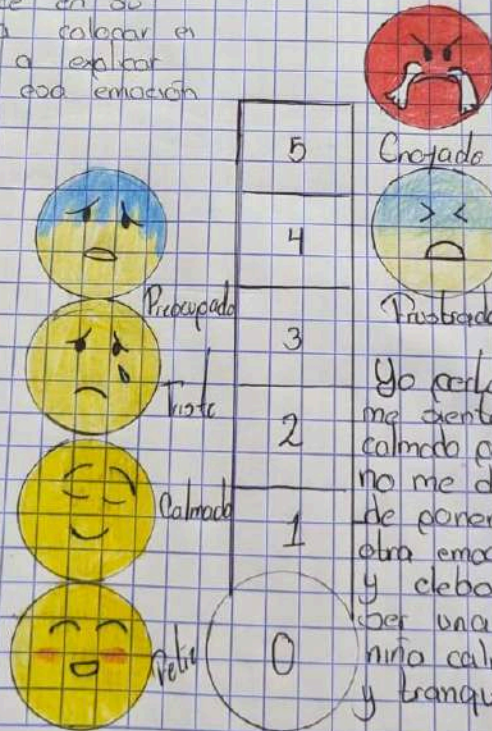
1. "Todos los adultos saben controlar sus emociones"
No, falso porque muchos tienen problemas emocionales e incluso se desquitan más con los demás.
2. "Las emociones y los sentimientos son lo mismo"
falso, porque las emociones duran muy poco tiempo y los sentimientos son muy duraderos.

Perla Guadalupe Gómez Morales
17-06-24

Termómetro de las emociones

Indicaciones:

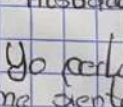
Cada uno de los estudiantes deberá poner una línea con su nombre en la emoción que sienten el día de hoy y posteriormente en su libreta van a calificar en emoji y van a explicar porque sienten esa emoción



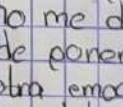
Enojado



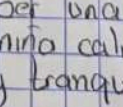
Triste



Preocupado



Calmado



Feliz

5
4
3
2
1
0

Yo por lo
me siento
calmado porque
no me debo
de poner con
otra emoción
y debo de
ser una
niña calmada
y tranquila

Termómetro de las emociones

Indicaciones: Cada uno de los estudiantes deberá poner una línea con su nombre en la emoción que sienten el día de hoy y posteriormente en su libreta van a colocar el emoji y explicar por que sienten esa emoción.

Todos los adultos saben controlar sus emociones

Falso, porque a veces la emoción puede ser muy fuerte que en el momento no se puede controlar

Enfadado	5
Frustrado	4
Triste	3
Calmo	2
Feliz	1
	0

Me siento regular porque mi mamá está pasando una situación algo "difícil" en estos momentos y la siento muy triste a veces

A parte hay otra situación que me tiene sobre pensando mucho y algunos recuerdos del pasado que aún no supero.

Si me siento:

Feliz
• Disfrutar de mi emoción y compartirla con otros.

Calmo
• Respirar y relajarme para mantener el estado de calma

Triste
• Descansar, hacer algo que me guste, platicar con alguien de confianza

Preocupado
• Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos, encontrar un lugar seguro

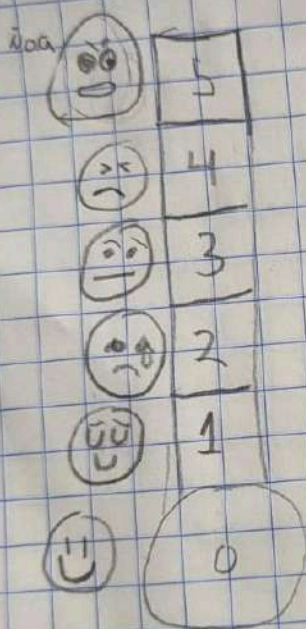
Frustrado
• Salir al exterior, mover el cuerpo

Enfadado
• Respirar, contar hasta 10, pedir ayuda

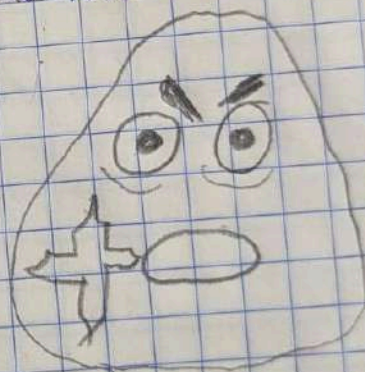
Termómetro de las emociones

Indicaciones: Cada uno de los estudiantes deberán en una línea con su nombre en la emoción que sienten de hoy y posterior en su libreta el emoji y explicar esa emoción

Si me siento



- Feliz
 - ° Disfrutar de mi emoción y compartirlas con otros
- Calmado
 - ° Respirar y relajarme para mantener el estado de calma



Me siento enojado por: Que Brian me reporto segun por que le estaba diciendo cosas y no le dije nada y tambien me siento asi por que no vino piedra

Termómetro de las emociones

Indicaciones cada uno de los estudiantes deberá poner una línea con su nombre en la emoción que siente en el día de hoy y posteriormente en su libreta han de colocar el emoji y han explicar por qué siente esa emoción



si me siento

Feliz

Disfrutar de mi emoción
y compartirla con todos

-Calmado

Respirar y relajarme para mantener
el estado de calma

-Triste

descansar o hacer algo que me guste
platicar con alguien de confianza

-preocupado

Hacer una pausa sobre mis
sentimientos en cuanto a un lugar
seguro frustrar salir al exterior

-Frustrado salir al exterior y mover el cuerpo

-Enfadado respirar controlarlo
lo acabo de salir con otro pedruzco



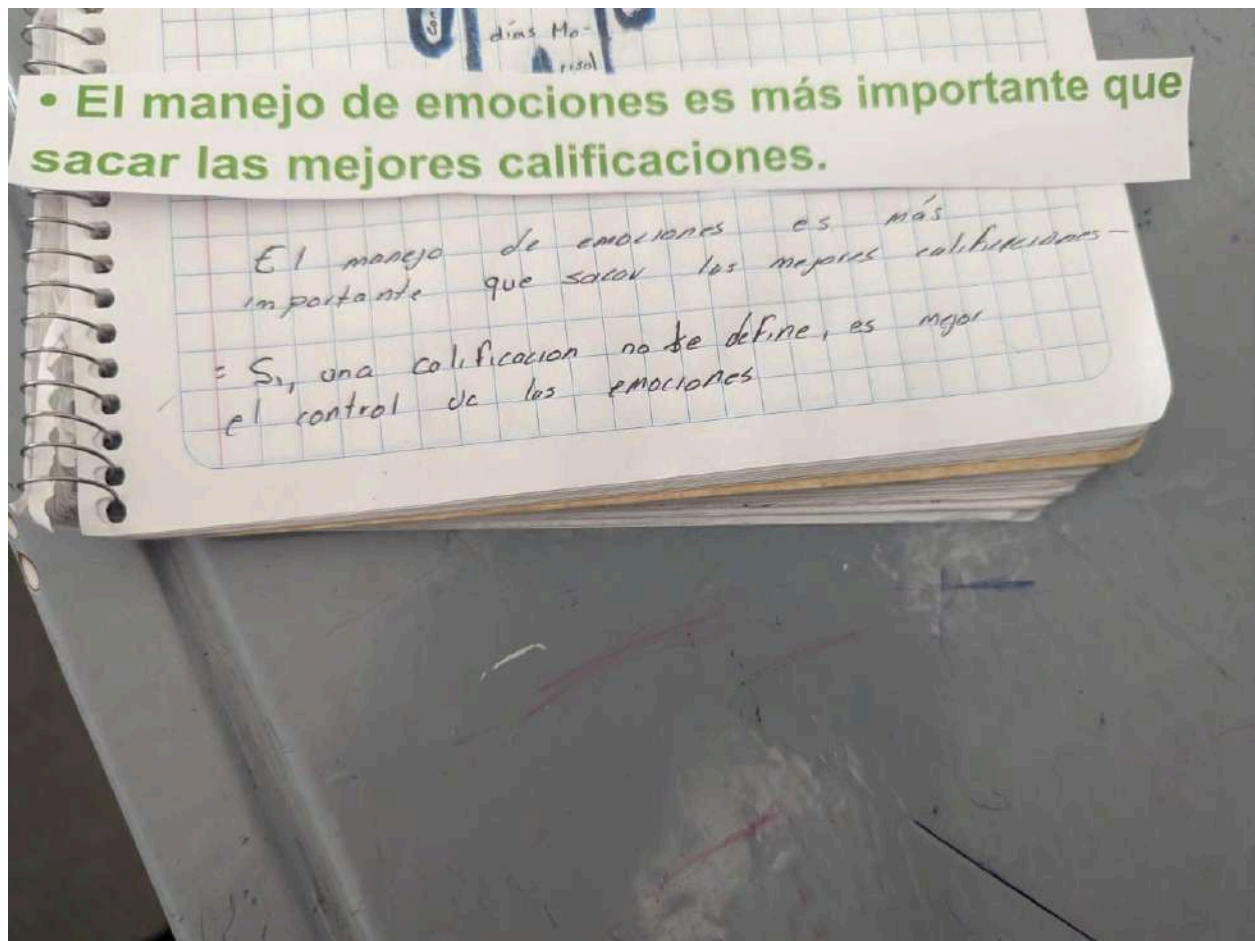
Yo G Pouari esto y triste porque

lo acabo de salir con otro pedruzco

(13)

Saberes que emocionan:

- **Descripción:** Se colocaron en el pizarrón o se dieron impresas dependiendo el grupo una a una las siguientes frases, se solicitó a los estudiantes realizarán su interpretación y reflexionarán si era correcta o incorrecta la frase o frases que seleccionaron además del por que.
 1. Todos expresamos las emociones de la misma manera.
 2. Todos los adultos saben controlar sus emociones.
 3. El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.
 4. Sabes controlar tus emociones.
 5. Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
 6. Sentimos con el corazón.
- **Evidencia:** Fotografías de la actividad



El manejo de emociones es más importante
que sacar las mejores calificaciones.
Es verdadero por que es mejor estar
estable por que una calificación no
te define como persona.

- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.



Angela

17-06-24

Los emociones y los sentimientos son lo mismo

no por que la emocion es algo que no se puede controlar y el sentimiento es el proceso de interpretar una emocion.

Las emociones y los sentimientos son lo mismo.

Camila Muñoz Uribe.

14/jun/24

Todos expresamos las emociones de la misma manera.

= 10

Mi interpretación es que la frase es falsa porque todos actuamos y respondemos de diferente forma, de que cada mente es un mundo.

Todos expresamos las emociones de la misma manera.

silueta esta
representas tu la
vas a dibujar
que para
la calma
desde sienten esa calma

• Sentimos con el corazón

• Amamos con
el corazón

• Sentimos con el corazón.

h
solo

todos los adultos saben controlar sus emociones.

falsa porque no saben controlar porque aunque están grandes no saben controlarse con

• Todos los adultos saben controlar sus emociones.

silueta, esta silueta represen-
ta la vas a dibujar
que para te representen la
dentro de la silueta
onde sienten esa calma

• Sabes controlar tus emociones.

Frase

1

¿Sabes controlar
tus emociones?

Creo verdadera por
que no lastimo a
nada nadie (me desahogo
Notando)

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica 5 emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Identifica y explica de manera específica 5 emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica 4 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.					