



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Con mis alumnos desarrolle dos actividades, la primera “Termómetro de emociones”. Primero les presente el termómetro que se imprimió en tamaño grande para que fuera visible para todos. Les explique algunas de las emociones plasmadas y el nivel de intensidad en el que se encontraba cada una. Les entregué a cada niño un papelito donde escribieron su nombre. Les pedí cerrar sus ojos e hicimos unos ejercicios de respiración para relajarnos. Cerrados los ojos, solicite pensar cual es la emoción que ha predominado en su día. Se les indicó que abrieran sus ojos y colocaran su nombre en la emoción que sienten. Pude percatarme que la mayoría de los niños se sintieron felices y en calma. Sin embargo, dos niñas se sintieron tristes, dos frustrados y una enfadada. Les cuestioné si querían compartir por qué tenían esas emociones. Los niños compartieron la situación que los hacía sentir esa emoción y es triste darse cuenta como las acciones de sus padres, sin querer, los afectan de manera emocional repercutiendo en su desempeño académico. Al final les pedí que se dieran un abrazo para que aquellos que sentían una emoción negativa supieran que no estaban solos y que siempre estaremos sus compañeros y yo para escucharlos. Fue una dinámica que nos permitió conectar con los otros y aprender que durante nuestra vida vamos experimentar diferentes emociones tanto positivas como negativas, y que siempre es bueno contar con una persona que nos escuche y quizás nos dé un consejo.

La segunda dinámica que aplique fue la de “Volcán de emociones”, leí el cuento y todos se mantuvieron atentos. Al finalizar realizamos las preguntas de reflexión. Llegamos a la conclusión que a veces el no controlar nuestras emociones nos puede llevar a dañar a las personas que queremos. Algunos niños compartieron que a veces han hecho sentir mal a sus mamá o abuelita por decirles cosas que dijeron cuando estaban enojados,

reflexionaron sobre la importancia de no actuar con el impulso para evitar agredir a las personas que amamos.

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

Las actividades me hicieron reflexionar sobre mis emociones y la forma como los trasmito, me doy cuenta que muchas veces las reprimo por la rapidez del día a día, pero que en algún momento todas se acumulan y exploto como el volcán, dándome cuenta que, sin querer, he llegado a dañar a las personas que están a mi alrededor.

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

Si, al dame cuenta que aun cuando son niños de segundo grado pueden identificar sus emociones, aunque a veces les cuesta asimilarlas para reaccionar de una mejor manera. Parte de su comportamiento diario va relacionado a sus emociones que en ocasiones son reprimidas por los adultos que nos les damos el espacio para expresarla. Es importante dotarlos de herramientas para que ellos puedan afrontar esas emociones de la mejor manera. Educar en las emociones en los niños, nos llevará a formar adultos sanos, felices y plenos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me pareció algo maravilloso poder empaparme un poco más sobre el trabajo con las emociones. Me gustó aplicar las diferentes estrategias que se nos compartieron con mis alumnos, pues me dio la oportunidad de conectar un poco más con ellos y comprender que nuestras emociones nos afectan de manera positiva o negativa en nuestro rendimiento diario. Varias de las estrategias que nos regalaron, las seguiré trabajando de manera permanente para lograr que mis alumnos sean personas conscientes de sus emociones y la forma como reaccionan a ellas creando un ambiente en el aula de respeto, confianza donde ellos puedan encontrar un lugar seguro y un apoyo ante una emoción desagradable.

Gracias por la oportunidad de enriquecerme, ayudándome en primer lugar, a mí trabajando mi parte emocional para poder trasmitírsela a mis alumnos, pues bien dice, uno no puede dar aquello que no tiene.

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



Semáforo de las emociones

Cada niño escribió en un papelito su nombre, lo pegó en la emoción de cómo se sentía el día de hoy y algunos compartieron que fue lo que les hizo sentir esa



Volcán de mociones: leímos el cuento del volcán, realizamos las preguntas de reflexión, compartimos experiencias donde sin querer nuestras emociones dañaron a otras personas y realizamos una conclusión.

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.					