



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Es muy importante en la vida de todo ser humano aprender a identificar sus emociones para poder gestionarlas de manera asertiva. La sesión se trabajó con alumnos de sexto grado. Durante la realización de la actividad respiración en calma, la mayoría de los alumnos la realizó, excepto unos pocos a quienes les daba pena hacer las respiraciones, pero aun así mostraron respeto por quienes sus compañeros. Al realizar la actividad del termómetro y cuestionar a los alumnos sobre las emociones que sentían en ese momento, casi todos se ubicaron en el termómetro en las emociones feliz y calmado, también conversamos acerca de algunas situaciones hipotéticas y como los hacían sentirse, por ejemplo: cuando su papá les niega algún permiso para salir con sus amigos o cuando reciben un regalo, cuando escuchan su canción favorita o cuando obtienen una calificación desfavorable en un trabajo, ver una película de terror, recibir un regaño de su mamá por no realizar a tiempo alguna tarea, etc.; nombrando las emociones que les generaba cada situación: enojo, alegría, calma, miedo, etc. Este ejercicio nos permitió ir reconociendo las emociones por su nombre y validando que es normal sentirlas ante determinadas situaciones y como se pueden expresar y gestionar, ya que en ocasiones solamente reaccionan ante lo que les hace sentir el otro de manera defensiva generando un conflicto. Se concluyó que no hay emociones buenas o malas, siempre y cuando aprendamos a identificarlas y encauzarlas positivamente sin dañarnos ni dañar a los demás.

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

La realización de las actividades me permitió hacer un análisis introspectivo para identificar mis emociones y poder nombrarlas e identificar como las somatizo en mi

cuerpo; reconociendo que al no gestionarlas de manera asertiva algunas se van convirtiendo en sentimientos que generan ansiedad, depresión, amargura y enfermedades gastrointestinales principalmente; sin embargo al analizar de manera directa que situaciones detonan estas emociones, me permitió darme cuenta que puedo cambiar y aquello que no está en mi control por mas que me afane y de ahí parte el aceptarme con mis capacidades y limitaciones, para enfocarme en el desarrollo de habilidades emocionales que favorezcan la adecuada gestión de mis emociones.

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

Estas actividades me permitieron conectar con los alumnos, desarrollando la empatía y un clima de confianza a través de la interacción verbal y no verbal, logrando una eficacia comunicativa, de manera natural, y asertiva, donde los niños tuvieron una participación activa en el reconocimiento y expresión de sus emociones y la confianza para comunicarlas con el resto del grupo.

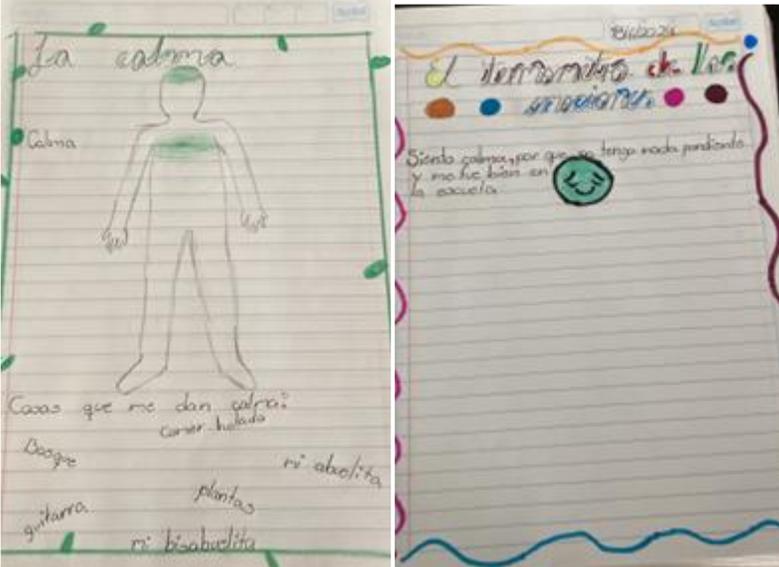
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me parece que la realización de este mini proyecto fue muy útil para aprender a identificar y nombrar las emociones, además de encontrar herramientas para gestionarlas, como la actividad de respiración en calma, donde aprendimos que a través de la respiración de manera consciente, podemos alcanzar estados de paz y tranquilidad y que es un recurso útil para trabajar las emociones que generan ansiedad o estrés.

La actividad del termómetro de emociones nos permitió hacer una identificación correcta de las emociones y al mismo tiempo brindo algunas herramientas que nos permitirán transitarlas de manera asertiva. Para los alumnos, el ser conscientes de lo que sienten y saber que pueden realizar acciones que les permitan tener una gestión adecuada de las mismas, les crea una conciencia para reaccionar de manera menos impulsiva ante los diferentes estímulos que enfrentan en su cotidianeidad; la última actividad permitió a los alumnos expresar aquello que les genera calma y reflexionar

acerca de que cuentan con redes de apoyo que les permiten alcanzar de manera positiva esa tranquilidad.

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



Se trabajo la actividad de la calma, el alumno expreso que su color de la calma era el verde, ya que a él le gusta mucho la naturaleza y que cuando esta en calma siente mucha paz en su corazón.

Se les entrego una copia del termómetro de emociones y se trabajó en el aula la actividad, dejando de tarea que en su casa lo revisen nuevamente e identifiquen que emoción tienen en ese momento y ¿por qué?

## 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.					