



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las emociones identificadas y trabajadas hasta el momento son miedo, aversión, sorpresa, ira, tristeza y alegría. Además, durante el taller se nos ha mencionado la capacidad de conocer nuestras propias emociones y la de los demás para aprender a regularlas y así para establecer buenas relaciones sociales y esto ayude a mejorar nuestro aprendizaje.

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

Realizar los ejercicios de reflexión y de respiración profunda para lograr la calma, me permitieron reconocer mis emociones en cada momento e identificar lo que provoca, esto me ayudó a pensar positivamente y cambiar mi comportamiento de una manera positiva.

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

Al iniciar cada una de las actividades y solicitarles a los alumnos que se pusieran cómodos, cerraran los ojos y realizaros los ejercicios de respiración profunda para alcanzar la calma, considero que los dejé en un estado de relajación lo cual permitió que pudieran expresar la emoción que sentían en ese momento y explicarlo, así como mencionar la emoción que más les gusta sentir y la que menos les gusta experimentar. El diálogo que se creó al interior del grupo fue de confianza y de seguridad, obteniendo buenos resultados.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este mini proyecto me permitió en primer momento que los jóvenes identificaran su emoción y la pudieran compartir con sus compañeros sin temor y sin pena. En un segundo momento pude identificar a los estudiantes que necesitan apoyo al mencionar su emoción, y poder orientarlos adecuadamente. Considero que al realizar estas actividades para regular emociones nos permite crear espacios de confianza que nos ayuda a maximizar los aprendizajes en colaboración.

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

Actividad 1. TERMOMETRO EMOCIONAL

A) Explicación de la actividades y realización de los ejercicios de respiración profunda para lograr la calma



B) Como actividad 2, consistió en identificar la emoción del momento, así como ¿Cuál era la emoción que mas les gusta sentir y la que menos les gusta experimentar? Durante esta actividad los adolescentes lo realizaron en silencio y con música instrumental que les permitirá mantenerse en calma y pudieran plasmar sus emociones e ideas.

Telesecundaria 573
 "San Manuel de Januaria"
 C.C.T. HETU0367D
 Ciclo Escolar 2023-2024

Alumno: Isabel Marcel González Martínez Grado: 2 Grupo: B

TERMOMETRO EMOCIONAL

1. Encierra en un círculo ¿Cómo te sientes el día de hoy?

ENFADADO/A
 FRUSTRADO/A
 PREOCUPADO/A
 TRISTE
 CALMADO/A
 FELIZ

2. Escribe ¿por qué elegiste esta emoción?

Por que me siento muy feliz de venir a
clase y estar con mis amigos

3. Escribe ¿qué emoción es la que más te gusta sentir? ¿por qué?

La emoción de Calmada, por que puedo
controlar cualquier emoción y tambien
por que me ayuda con mucha paz y tranquilidad
donde nadie me molesta

4. Escribe ¿qué emoción es la que menos te gusta experimentar? ¿por qué?

La de preocupada por que no puedo estar
tranquila y tambien por pensar que va
a pasar.

Telesecundaria 573
 "San Manuel de Januaria"
 C.C.T. HETU0367D
 Ciclo Escolar 2023-2024

Alumno: Jessie Alejandra Rodríguez Ramírez Grado: 2 Grupo: B

TERMOMETRO EMOCIONAL

1. Encierra en un círculo ¿Cómo te sientes el día de hoy?

ENFADADO/A
 FRUSTRADO/A
 PREOCUPADO/A
 TRISTE
 CALMADO/A
 FELIZ

2. Escribe ¿por qué elegiste esta emoción?

Porque esta emoción porque es una de las emociones
que más siento y por que para mi es la mejor
emoción que una persona puede sentir

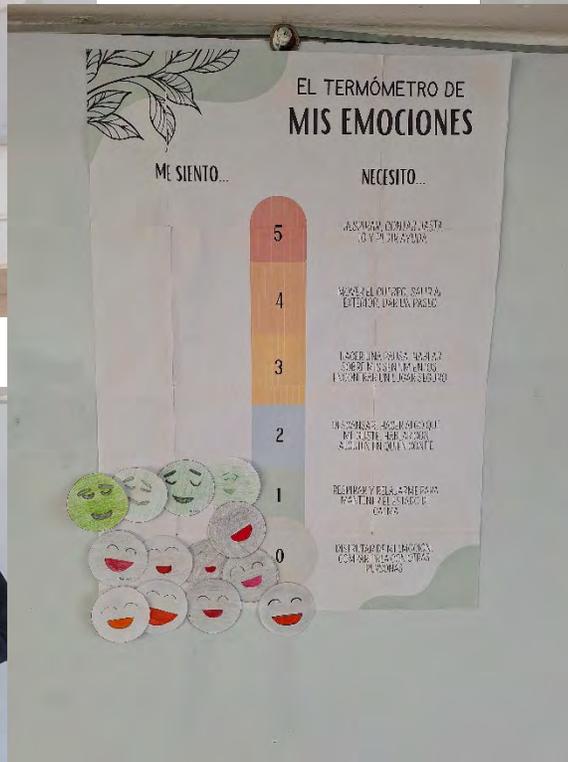
3. Escribe ¿qué emoción es la que más te gusta sentir? ¿por qué?

La mejor emoción que me gusta sentir es calmada
por que siento paz, tranquilidad, me relaja
y calmada ayuda mucho, hay es muy
bona

4. Escribe ¿qué emoción es la que menos te gusta experimentar? ¿por qué?

La emoción que no me gustaria experimentar
es el enojo porque no me gusta sentirlo
por que siento muy mal y da mala
de sentirlo no se lo que hago y me
preocupado despues.

C) Actividad 3. Se les entrego un circulo de papel donde tenían que dibujar la cara de su emoción de cómo se sentían ese día, posteriormente pasaron al termómetro emocional a colocar su imagen y comentar porque se sentían esa emoción y de igual formar mencionar cual fue la emoción que menos nos gusta sentir y la que más nos gusta. Para finalizar realice una breve conclusión de la importancia de las emociones en nuestro aprendizaje y como estas nos ayuda a relacionarnos adecuadamente con nuestra familia, amigos, compañeros y en general con la sociedad.



Actividad 2.

- a) La segunda actividad consistió en leer de manera grupal la historia “ El Volcan de emociones” y posteriormente se les dio un tiempo para que las respondieran las cuestiones. Enseguida en puesta en común se comentaron cada una de las preguntas. Es importante mencionar que en esta actividad los jóvenes lograron identificar las emociones del volcán y pudieron relacionarlas con hechos o situaciones que han vivido en los diferentes contextos. Así como identificar que emociones debemos evitar antes de tomar una decisión o acción.

Telesecundaria 573
"San Miguel de Juamita"
C.C.T.:HEV/0567D
Ciclo Escolar 2023-2024

Alumno@: Jessie Alexandra Rodriguez Ramirez Grado: 2 Grupo: B

VOLCÁN DE EMOCIONES

Indicaciones: Lee el cuento "El volcán" y, al finalizar responde las siguientes cuestiones.

"EL VOLCÁN"

Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies.

En la mañana saludaba: Buenos días, Sr. Bosque. Y el bosque le contestaba: Buenos días, Sr. Volcán. En la noche se despedía: Buenas noches, Sr. Bosque y ambos dormían tranquilos.

Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque. ¡No lo podía creer! ¿Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el bosque?

El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo, pero solo pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer... lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...



a) ¿Qué imaginan que pasó?
el volcan enfado por que aquellos hombres cortaban los arboles y suplo la lava

b) ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
enojo por que los hombres estaban haciendo daño a la selva

c) Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?
a el mismo se lastimo mas a el por la frustracion de no poder eso nada y a el bosque.

d) ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
calmandose y pensar bien las cosas.

e) ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? Explicato.
Si, se lastimado a mi papa por no medir mis emociones.

f) ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?
Que hay que medir nuestras emociones para no lastimaru a los dema.

Telesecundaria 573
 "San Miguel de Jamaica"
 C.C.T. A18TU/0567D
 Ciclo Escolar 2023-2024

Alumno@: Lizeth Olivia Godínez Cúrci Grado: 2 Grupo: B

VOLCÁN DE EMOCIONES

Indicaciones: Lee el cuento "El volcán" y, al finalizar responde las siguientes cuestiones.

"EL VOLCÁN"

Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies.

En la mañana, saludaba: Buenos días, Sr. Bosque. Y el bosque le contestaba, Buenos días, Sr. Volcán. En la noche se despedía: Buenas noches, Sr. Bosque y ambos dormían tranquilos.

Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque. ¡No lo podía creer! ¿Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el bosque?

El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo, pero solo pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer... lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...



a) ¿Qué imaginan que pasó?

el volcán erupción y sacó mucha lava, por el coraje que sintió cuando las personas lastimaban a su amigo.

b) ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?

El volcán sentía la emoción del sentimiento de la frustración y el enojo.

c) Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?

al sentir el coraje terminó lastimando haciendo daño a la selva a su amigo.

d) ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?

tranquilizarse primero antes de hacer alguna cosa.

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

Si una vez me enoje mucho con mi hermana por que me rompió una foto muy importante para mí, y me enoje mucho y la insulte diciendo cosas y ofendíbas después de un momento me sentí mal y me arrepentí de haberle dicho eso.

f) ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

que hay que controlar las emociones que sentimos y pensar antes de hacer las cosas.