



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante las actividades que se realizaron en el proyecto de transformación personal
tuve un poco de dudas de si esas actividades les parecerían atractivas a los alumnos para
trabajar provocándome cierta frustración por si funcionaría en el grupo; cuando la
comenzamos a realizar estaba preocupado de que se fuera entendiendo la actividad
pero mientras seguimos trabajando me di cuenta que había alumnos que les comenzó a
gustar mucho y hasta preguntaban por poner más emociones lo que me dio felicidad
pensar que estaban más abiertos en expresar esas emociones conmigo y no limitarse a
solo darme una entrega de trabajo

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

Para poder guiar a los alumnos en el desarrollo de ambas actividades, lo que hacía era
ejemplificar las emociones que yo iba sintiendo lo que me ayudaba a notar que estaba
preocupado, nervioso, ansioso, frustrado y enojado. Todas estas emociones me hicieron
entender que no estaba tomando bien la realización de el trabajo así que comencé a
desarrollar las recomendaciones que me decía las mismas actividades (principalmente la
del termómetro emocional) de lo que uno necesitaba para sentirse mejor y después de
realizarlas entendí que necesitaba esa pausa para inducir correctamente la actividad. Me
gustó poderlo hacer y me ayudó a mejorar mi ritmo de trabajo con los alumnos.

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

Si, si logré conectar con mis estudiantes, al platicar sobre las actividades y hacer nuestra
opinión de lo que sentíamos y como veíamos las situaciones pudimos compaginar con
emociones que sentíamos en ese momento, por ejemplo, la preocupación; yo externé

que estaba preocupado por terminar las actividades que tenia pensadas para ellos y ellos me decían que estaban preocupados por todos los exámenes que habíamos hecho ya que se juntaron las fechas de los exámenes de RIMA y los finales del parcial para la misma semana organizados por la dirección así que todos hicimos una caminata para relajarnos siguiendo las recomendaciones de las actividades; otra emoción fue la de tristeza, en las fechas que se realizó estas actividades, se había reintegrado el evento del día del padre en la escuela después de unos años que no se realizaba pero no se contaba con que muchos alumnos no tenían padre por distintas situaciones lo que provocó tristeza en muchos alumnos y se buscó empatizar entre los compañeros la situación animándolos y comentando que somos la segunda familia y que por mi parte siempre estaría para escucharlos y apoyarlos en lo que pueda, algunos alumnos tomaron la palabra y me platicaron lo que pasó con sus papás y otros prefirieron juntarse a hablar con otros que estaban en la misma situación lo que los ayudó a no sentirse solos y una tercera emoción que todos sentimos fue la de felicidad por haber terminado los exámenes, nos sobraba tiempo y pudimos organizar un mini torneo en el salón con juegos para trabajar operaciones básicas y me dio mucho gusto ver que cuando algo les costaba trabajo me preguntaban a mi o a sus compañeros perdiendo el miedo de quedarse callados.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó aplicarlo, pensaba que las actividades no serían importantes para los alumnos pero si uno les da el tiempo y les permite reflexionar a los alumnos enriqueciéndose en colectivo e individual ayuda bastante en las clases al igual que se me hacen actividades sencillas que se pueden realizar en un solo día por lo que conviene tener una temporada de actividades con esta temática y será funcional para que los alumnos puedan desahogar y expresar eso que mantienen guardado por no saber quién es de confianza.

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

Actividad 1: Termómetro emocional

Se le entregó a cada alumno una hoja de maquina y se les pidió realizar un termómetro separado en seis secciones; al mismo tiempo se realizó el dibujo de un termómetro en grande dentro del pintarrón clasificando las emociones en tres secciones: bajo, medio y alto ubicándonos en la intensidad de una emoción de enojo por lo que el nivel más bajo era estar feliz y calmado, el medio era triste y preocupado y el alto era frustrado y enojado.

Para enfatizar las emociones se les pidió que les agregaran un rostro y un color de lo que ellos consideraban que representaba a los que la mayoría usaban azul, amarillo y rojo para referir la intensidad de emociones

Luego se agregó una tabla de lo que nosotros podemos llegar a necesitar cuando sentimos alguna de las seis emociones identificadas en el termómetro.

Al tener la hoja realizada, nos sentamos en circulo y nos pasamos una pelota que teníamos en el salón y a la persona que se le caía le preguntábamos cuáles son las emociones que ha sentido hoy, nos platicaba que al inicio era una, después pasaba algún suceso en clases y cambiaba a otra y la mayoría de los alumnos llegaba a la emoción de calmado o feliz por jugar en la clase.

Se continuó con la actividad un tiempo más y después se realizó la reflexión de que puede que sintamos alguna de estas emociones en cualquier momento del día pero lo importante es saber qué hacer cuando sucede ejemplificando con la de felicidad y calmado que se debía disfrutar mientras uno la sentía y tratar de mantenernos en esa emoción pero cuando uno no se siente también puede necesitar hablar de lo que te hace sentir mal o salir a despejarte como lo realizaríamos si uno está preocupado o frustrado

Al finalizar hicimos unos ejercicios de respiración donde buscábamos mantener la respiración un poco mientras imaginábamos que todo el enojo y las preocupaciones se iban saliendo con la respiración.

Imágenes de Actividad 1 Termómetro emocional



Actividad 2: Volcán de emociones

Para iniciar la actividad se les pidió a los alumnos que apuntaran su nombre hasta arriba de la hoja y ponerle el título de “El volcán” para después solicitarles que se recargaran en su mesa para prestar atención.

Se les leyó la historia del volcán que queda inconclusa cuando empieza a subir la lava para después escribir y contestar 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?

Durante cada pregunta, les preguntaba a los alumnos las respuestas que ponían y porqué creían que era eso; las respuestas más comunes fueron

- Que hizo erupción el volcán
- La emoción de enojo
- El bosque
- Calmándose
- Si
- Pensar en las consecuencias de las acciones y controlar las emociones.

A algunos alumnos les costó trabajo entender que lo importante es controlar emociones y no solo seleccionar a quien lastimar porque muchos proponían matar solo a los hombres que habían podado el árbol y otros que el volcán debió lanzar piedras con fuego para darle a los hombres

Pero después se hizo la reflexión de que a pesar de atacar de esa manera a los que dañaban el bosque, la acción que hagamos lastimaría al bosque sin importar que hiciéramos y por esa razón no era correcto agredir a los humanos, sino que lo más adecuado sería intentarlos ahuyentar para que dejaran de lastimar a su amigo.

EL VOLCAN

Vahia- Dange-Solorio-Ruvalcaba

Martes 18 de junio de 2024

¿Que imaginas que pasó? explotó

¿Que emoción sentia el Volcan Creciendo
en su interior? enojo

Al no poder controlar la emoción que
sentia ¿A quien termino lastimando mas?
a los humanos

¿Como hubiese podido hacer diferente el
volcan? moviendose

¿Les a pasado alguna vez que por no
medir su enojo terminan lastimando
a alguien que quiere? Si

¿Cual seria la moraleja de la historia?
Controlar sus emociones

Martes 18 de junio de 2024

Guadalupe Valenzuela-Solís

EL VOLCAN

• Que imagina que pasó cuando la lava
fluyó y lastimó al volcan

• Que emoción sentia el volcan creciendo
en su interior? enojo

• Al no poder controlar la emoción que
sentia ¿A quien termino lastimando mas?
al volcan

• Como hubiese podido hacer diferente
el volcan? con tierra

• Les ha pasado alguna vez que por
no medir su enojo terminan lastimando
a alguien que quiere? Si

• Cual seria la moraleja de la historia?
no lastimar a personas

JOSE MARIA LEONOR MUÑOZ.
Martes 18 Junio 2024. scriba

EL Volcan

¿Que imaginan que paso?
que erupció 

¿Qué emoción sentía el Volcan al estar
do en su interior?

Mucho mucho enojo 

AL no poder controlar la emoción
que sentía A quien termino lastima
ndo mas al bosque

como hubiese podido hacer diferen
to el Volcan

pensar que iba a lastimar al bosque

Les ha pasado alguna vez que por
no medir su enojo, terminan lasti
mando a alguien que quieren
si

Cuál sería la moraleja de la histo
ria el Volcan enojado

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.				X	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	