



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Se llevaron a cabo dos actividades “El termómetro de mis emociones” y “ el volcán”. En la actividad “El termómetro de mis emociones” se puso un termómetro en el pizarrón con seis emociones, felicidad, calma, tristeza, preocupación, frustración y enojo; se les proporcionó a los alumnos un papelito para poner su nombre y que pensarán ¿Cómo se sentían hoy? Posteriormente pasaron uno por uno al pizarrón a colocar su nombre en el termómetro con la emoción que mas se identificaban, al final cada uno expresó el por qué había elegido esa emoción.

En la actividad “El volcán” comenzamos leyéndoles el cuento titulado el volcán, los alumnos contestaron unas preguntas de reflexión en su cuaderno, hicieron un dibujo del volcán agregando la moraleja y el aprendizaje que les dejó la actividad y para finalizar se socializó de manera grupal.

#### Pensamientos

- Las emociones son fundamentales para nuestro desarrollo integral.
- Es muy importante atender el área socioemocional ya que por lo general no le damos la relevancia adecuada para atender este aspecto.
- El expresar nuestras emociones nos ayuda a identificar lo que necesitamos.
- La regulación de las emociones es una necesidad que todos debemos tener como objetivo alcanzar, porque nuestras acciones impactan no solo en nosotros, también a los que están a nuestro alrededor.

#### Emociones

- Felicidad
- Tristeza
- Preocupación
- Enojo

-Frustración

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

Durante el desarrollo de las actividades “El termómetro de mis emociones” y “El volcán” fueron momentos de una sensibilización emocional interna ya que durante el desarrollo de estas, comencé por mi persona a reflexionar ¿Cómo me siento hoy? Y eso dio hincapié a profundizar en las razones o motivos por lo cual me sentía “preocupada”, “frustrada” muchas veces decimos dejemos eso a un lado y de la puerta de la escuela para adentro olvidémonos de esas emociones y lo único que estamos haciendo es reprimiéndolas, entonces no es una buena estrategia, no estoy regulando esas emociones, me hizo reflexionar mucho de cuantas veces lo he hecho y en lugar de ir solucionando o atendíéndolas, incremento la intensidad de esas emociones, como lo que paso con el volcán de tanto que estaba acumulando internamente terminó explotando y dañando a los demás.

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

Si, creo que en ambas actividades logramos crear un espacio de confianza, de respeto en donde su participación fue muy activa, fue una participación compartida porque pusieron en juego la empatía con sus compañeritos, compartieron cosas personales, familiares, su sentir; por ejemplo algunos que estaban tristes porque extrañan a su abuelito, preocupados porque ya se acerca el examen, felices por estar en clases, tristes porque tenían su manita lastimada etc., cabe resaltar que algunas de sus situaciones me generaron enojo, tristeza, frustración, por casos de abandono de hogar, de violencia, de agresiones, de cosas que no deberían estar viviendo unos niños y claro que de mi parte el poner en práctica también la empatía con lo que están viviendo, hubo incluso niños que se acercaron a abrazarme, la falta que les hacía el sentir un abrazo. todo eso me hizo comprender algunas cosas del por qué de su desempeño educativo, del por qué de su personalidad en clases.

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

Es un proyecto muy enriquecedor, de manera muy personal me esta gustando mucho el curso, porque ha sido diferente a los que he tomado, tiene un enfoque muy reflexivo, muy interno y me ha ayudado a acercarme a mis alumnos de esa manera que normalmente no lo hago, el conocer mas a fondo sus emociones, sus situaciones particulares y eso ha sido para mi significativo.

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



# La autonomía emocional pa...

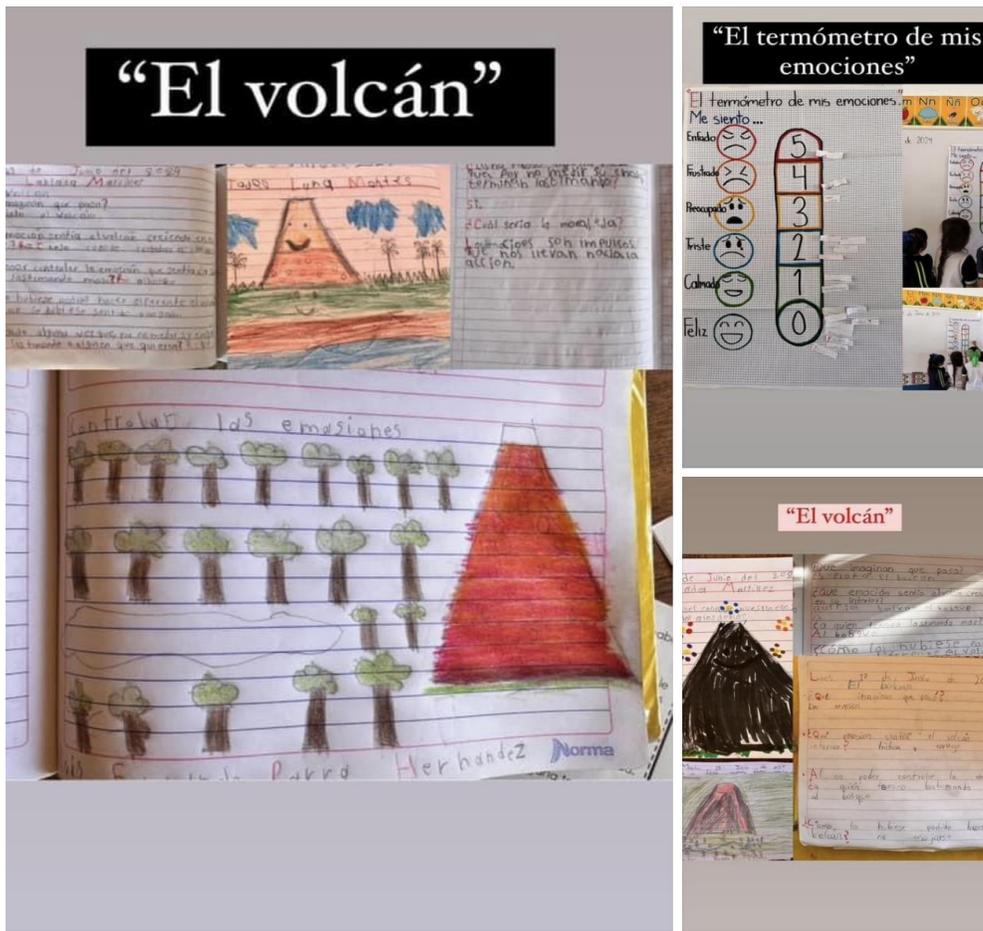


**Karina Robles**

Hace un momento · 🌐

PTP

Se llevaron a cabo dos actividades, "El termómetro de mis emociones" y "El volcán" en los cuales la participación de los niños fue muy significativa, muy activa, en un ambiente de confianza en el cual pudieron expresar, identificar y expresar sus emociones así como poner en práctica la empatía.



## 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.					