



Contigo  
Juntos Construyamos  
El Mejor Sistema  
Educativo del Mundo

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO



ConRumbo  
Transformamos a través de la educación

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

En busca de la calma perdida: Relajación, pensamiento positivo, recordar aquello que se disfruta (juguetes personas valiosas), alegría y amor.

El volcán de las emociones: Reflexión, autoconocimiento, gestión de las emociones y compasión.

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

El realizar estas actividades me llevó a reflexionar y entrar en calma, para traer aquellos recuerdos positivos, anexarlos a mi persona en ese momento, así como buscar alternativas de solución en momentos de estrés y enojo, es decir llegué a una regulación emocional. También logre llegar a obtener una sorpresa de mi persona ya que aunque estamos a fin de ciclo escolar este tipo de ejercicios emocionales logran bajar el nivel de estrés.

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

Primero introduje las actividades con pausas activas, luego ejercicios de relajación para después ejecutar los ejercicios propuestos. Considero logré conectar en esta actividad a mis alumnos, porque mostraban mucha disposición en el trabajo, el dibujar su juguete o persona positiva, veía en sus caritas mucha alegría, compartieron finalmente sus productos en colectivo, tanto el de la calma perdida, como en el del volcán de las emociones, ya que al escuchar y revisar sus productos se llegó a una buena conclusión colectiva, el saber controlar las emociones, para no seguir lastimando a las demás personas.

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

Me parecieron actividades muy sencillas para su ejecución y enriquecedoras, pues permitieron tener un mayor conocimiento de los alumnos además sirvieron para adentrar a los alumnos al conocimiento de sí mismos. También resultaron actividades significativas y relajantes que apoyaron para bajar el estrés por la aplicación de la prueba RIMA.

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



Actividad En busca de la calma perdida. Realización de ejercicios de relajación, luego se les pidió dibujaran una silueta que los representara, para luego colorear de acuerdo al color que para ellos les representa calma o tranquilidad, también se definió en colectivo el concepto de calma. Luego se les invitó a compartir sus productos al resto del grupo, para después complementar su dibujo con aquel objeto, animal o persona que les apoya en lograr esa calma, finalmente se les indica que señalen aquellas partes del cuerpo en donde ellos sienten la calma, se les da un ejemplo, algunos niños se les pide opinión sobre lo que dibujaron y las sensaciones que tienen en donde señalan su sentimiento de calma.

Actividad Volcán de las emociones. Se dibuja un volcán en el pintarrón, después se realizan ejercicios de respiración, para después leer el cuento “El volcán” dramatizado por parte del docente, al mismo tiempo que se le van haciendo preguntas de comprensión, luego se les pide den respuestas a los cuestionamientos sugeridos de esta actividad, para finalizar se sugiere participen compartiendo las respuestas al resto del grupo. Por último, se concluye la actividad colocando un corazón en donde se escriben las palabras que siempre deben estar presentes para lograr la autorregulación de sus emociones.

## 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.					