

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

MTRO: OCTAVIO VARGAS HERRERA.

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

Los alumnos manifiestan que sus emociones son variadas dependiendo del momento y la persona con la que están, así como con los maestros o la asignatura que les imparten. Algunas externan que se sienten tristes, agotados, cansado, estresados, por las diferentes actividades y tareas escolares, otros por algunos problemas en casa o con sus amigos. Algunos más comentan que se siente felices por ver a sus amigos, convivir con ellos.

El día que realicé la actividad (viernes) comentaban que se sentían felices porque ya terminaba la semana y podrían descansar. El lunes que realicé la segunda actividad opinaban que estaban tristes, cansados, con sueño, estrés por tener que ir a la escuela, que deseaban que iniciaran las vacaciones.

Sin embargo, durante las actividades, expresaron sentirse a gusto, motivados, felices por realizar algo diferente a la asignatura, participaron activamente y pidieron realizar este tipo de actividades porque muy pocas veces realizan algo asociado con las emociones y el cómo se siente.

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

Primero estar en un estado de calma, relajada y motivada para poder expresarlo y transmitirlo a mis alumnos. Identificar mis emociones, regularlas y canalizarlas para generar un bienestar integral en mi vida y con las personas con las que me rodeo.

Realizar las actividades que me gustan con alegría, enfocarme en ellas y hacerlo mejor cada día.

Analizar las situaciones y no encontrar problemas, sino proponer y llevar a cabo situaciones, que no genere malestar el improvisar si algo no sale bien, sino tomar lo positivo y convertirlo en una situación de crecimiento.

Estar sola cuando algo me molesta, distraerme, dibujar o pintar, escribir, hacer ejercicio, relajarme, para poder trabajar en mi persona y no afecte en mi ámbito laboral. Algo que comentaron los alumnos en una de las actividades, era respecto a que no pueden hacer las cosas si no están bien con ellos mismos, que es importante su bienestar emocional,

de otra manera las cosas les salen mal y se frustran. Con esto, dan a entender que saben la importancia de la educación socioemocional y el control de las emociones y pensamientos.

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

Durante las actividades cuando los cuestionaba acerca de su estado de ánimo, sus emociones o pensamientos, también les hablaba de cómo me sentía, ejemplos de cómo en el transcurso del día he cambiado de emociones, comunicándoles que a todos nos pasa lo mismo y no está mal. Ejemplificando para que no les diera pena, tuvieran confianza y se sintieran en un ambiente de convivencia sano.

Además, al contarles mis experiencias también les genera esa motivación de dialogar, participar, reírse o comentar y preguntar ¿qué hizo? ¿cómo reaccionó? ¿se enojó? ¿qué les dijo? a partir de momento que les platicaba y las emociones que había experimentado.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue una actividad que me permitió reconocer mis emociones, trabajar con ellas antes de transmitirlo y realizarlas con los alumnos. Además, hay que reconocer que no sólo los alumnos necesitan atender la salud mental, la regulación de las emociones, sino también los maestros para transmitir con alegría, emoción, motivación y pasión en nuestra labor. Considero que, a final de ciclo escolar, todos estamos cansados y este tipo de actividades ayudan a sentirnos en calma, conectar con nosotros mismos, expresarnos y convivir con los demás en un ambiente de respeto y empatía.

5. Actividades realizadas y descripción de cada una.

1.- Monstruo de las emociones: Los alumnos dibujaron un monstruo a su gusto y lo colorearon acorde a los colores de la película intensamente, externando cómo se sentían en ese momento. Se les explicó que era válido poner uno o varios colores y que contestaran la pregunta de ¿Cómo me siento hoy? Posteriormente comentaron en plenaria y mostraron sus dibujos.

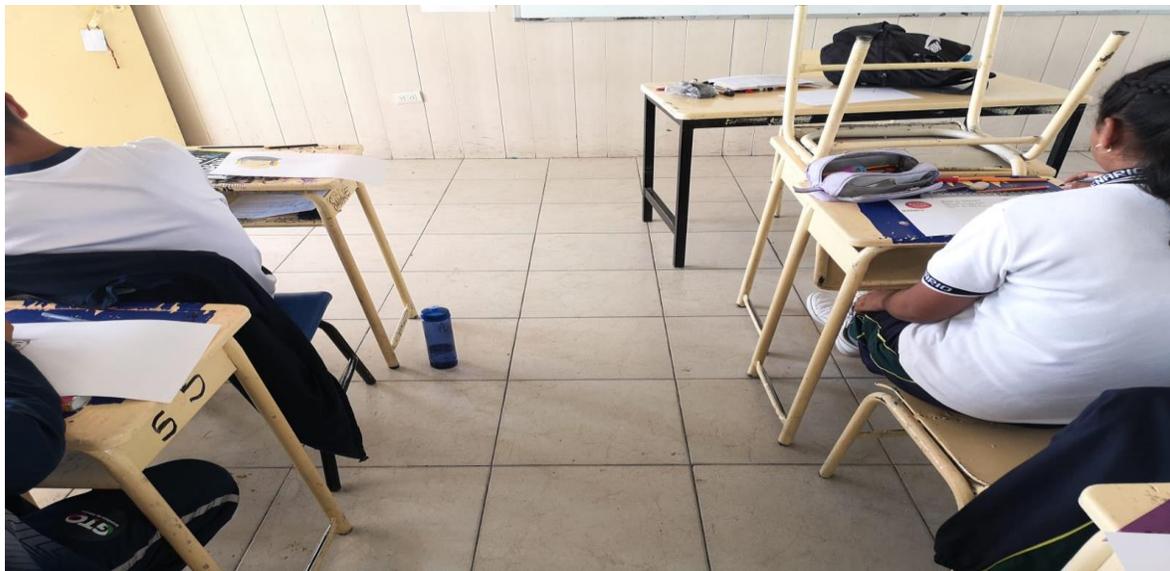
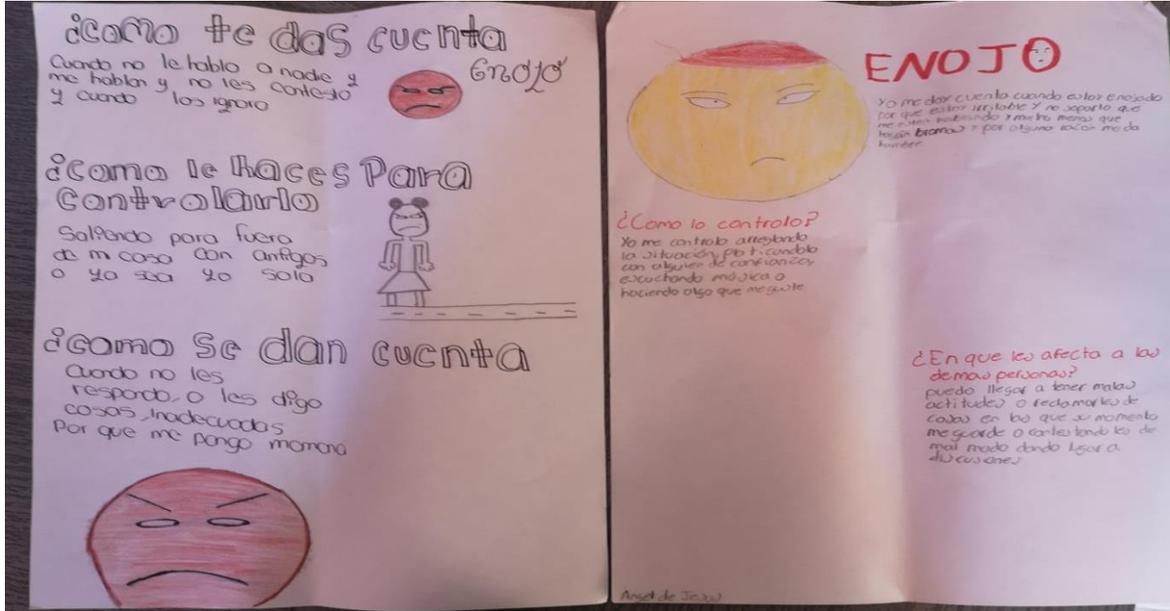
2.- Termómetro de las emociones: se les dio una breve explicación acerca de las emociones y para facilitar la comprensión, se ilustraron las emociones con dibujos de la película intensamente. Durante el diálogo, se explicaba con situaciones cotidianas de la maestra y posteriormente de los alumnos, momentos en los que

hayan experimentado esas emociones. Al final, pasaron a pegar su nombre en el nivel del termómetro de las emociones en el que se encontraban en ese momento. Algunos externaron porque se sentían así y otros más sobre todo los que decían que estaban enojados o tristes, preferían no comentarlo, respetando su estado y su decisión.

3.- Saberes que emocionan. Se pidió a los alumnos dibujaran y recortaran dos corazones, uno rojo y el otro negro. Se explicó que, para la actividad, levantarían la mano con el corazón que creían simpatizaban, comentando que el rojo era para expresar que estaban de acuerdo con la oración, era verdadera o positiva y el negro para lo contrario, es decir, creían que era falsa o negativa. Se leyeron algunas oraciones incluidas en el manual, por ejemplo: sabes controlar tus emociones y levantaban la mano con el corazón que creían correspondía. Se cuestionó a algunos alumnos el porque opinaban de esa manera, contestaban y agregaban algunos ejemplos de su vida.

Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas.

ACTIVIDAD 1: MONSTRUO DE EMOCIONES



ACTIVIDAD 2: TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES

The worksheet is divided into two main sections. The left section features four hand-drawn faces representing different emotions: anger, happiness, sadness, and surprise. Below each face is a handwritten definition in Spanish. The right section features three hand-drawn faces representing happiness, sadness, and fear, each with a handwritten definition. Below these are two empty circles for additional notes.

| Emoción | Definición |
|-----------|--|
| Furia | es la emoción que se siente cuando se provoca o por desagrado o algo que no te gusta o por provocado |
| Alegría | es la emoción de la alegría que se siente al llegar un punto que crea cosas positivas |
| tristeza | es la emoción que se siente al llegar un punto que lastiman los sentimientos |
| desagrado | |
| Felicidad | Es una emoción que ocurre cuando se realiza algo que tiene varias emociones |
| tristeza | Pasa por pasar algo en tu familia o trabajo |
| temor | Pasa por que piensas que algo va a pasar |

ACTIVIDAD 3: SABERES QUE EMOCIONAN.

• Tema = las emociones

Realiza un dibujo sobre las emociones

→ estresada
Me estresa
lesli



→ Feliz
Mis amigas me hacen feliz



Como me doy cuenta?

Como me doy cuenta?
cuando lesli no entiende
cuando le explico
Algo



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