



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Aplique tres actividades: Saberes que emocionan, Volcán de emociones y En busca de la calma perdida.

Los pensamientos y emociones en la actividad saberes que emocionan: me sentí parte de la actividad por que junto con alumnos íbamos descubriendo los frases si eran correctas o incorrectas, los alumnos y yo sentimos la libertad de argumentar por qué eran correctas o mitos como la frase “Todos los adultos saben controlar sus emociones”, expresaron con franqueza que todos somos seres humanos y sentimos independiente mente de las edades.

La segunda actividad de Volcán de emociones: me sentí identificada con el volcán ya que meses atrás se me presento una situación de salud, precisamente por no permitirme sentir mis emociones, solo sentía y sentía como el volcán, hasta que detonó en un adormecimiento de mi brazo izquierdo, por lo que recurrí al doctor y efectivamente el diagnóstico, no tuvo nada que ver con lo orgánico, si no emociones reprimidas.

Al igual que el volcán pude haber lastimado a mis seres queridos por mi situación de salud que algo no estaba bien conmigo. Mi moraleja es: “Esta bien sentir y sacar mis emociones en el momento sin lastimar a nadie, buscar una actividad como escribir mi sentir para llegar a un estado de relajación y calma”.

Los alumnos al igual que yo identificaron que cosas los hacen enojar, así como las sensaciones que detonan en sus enojos.

La tercera actividad “En busca de la calma perdida” identifique donde siento mis emociones, logre identificar que el color que me da tranquilidad es el verde y siento mis emociones en la cabeza y pecho.

Los alumnos lograron expresar su color que les da la calma, me cuestionaban si estaba bien, a lo que yo les comente: no hay nada bien, ni nada mal; somos nosotros, es nuestra esencia la que vamos a expresar.

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

De muchas maneras, como exprese anteriormente conecte al conocerme más donde siento mis emociones (parte de mi cuerpo) de calma que es en la cabeza y pecho.

Logre identificar aún más con la actividad del volcán que: no está bien reprimir emociones, porque pueden detonar en nuestra salud y afectar indirecta o directamente a nuestra familia que son las personas que amamos.

En la actividad saberes que emocionan, todas las frases me invitaron a reflexionar que no todos expresamos emociones de la misma manera, en el ámbito laboral es muy importante respetar, como los compañeros expresan sus emociones ante una situación que les genere estrés, ya que somos diferentes y lo que aprendí es a invitar a que se den un respiro, invitar que les genera calma y volver a realizar las actividades pendientes.

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

Si, logre conectar ya que somos seres humanos que sentimos, que pensamos y que no importa la edad, siempre es importante permitirnos sentir emociones y expresarlas.

Escuchar a sus compañeros con respeto, conocerse un poco más en el ámbito emocional.

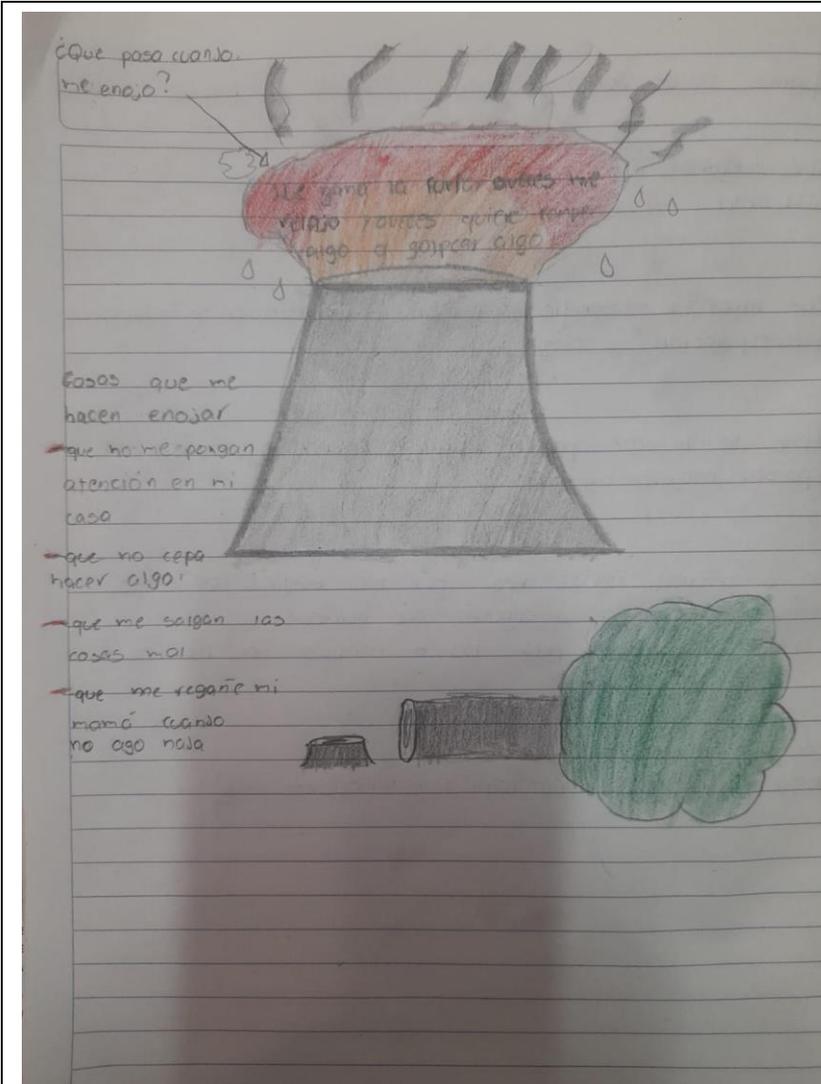
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Excelentes actividades de fin de ciclo que permiten a los estudiantes hacer un alto en y experimentar emociones, conocerse un poco más en aquello que les genera enojo, que acciones realizan cuando se enojan. Aprenden que sentir diferente que sus compañeros está bien, porque son seres únicos. Me gusto que brinda la oportunidad de que los

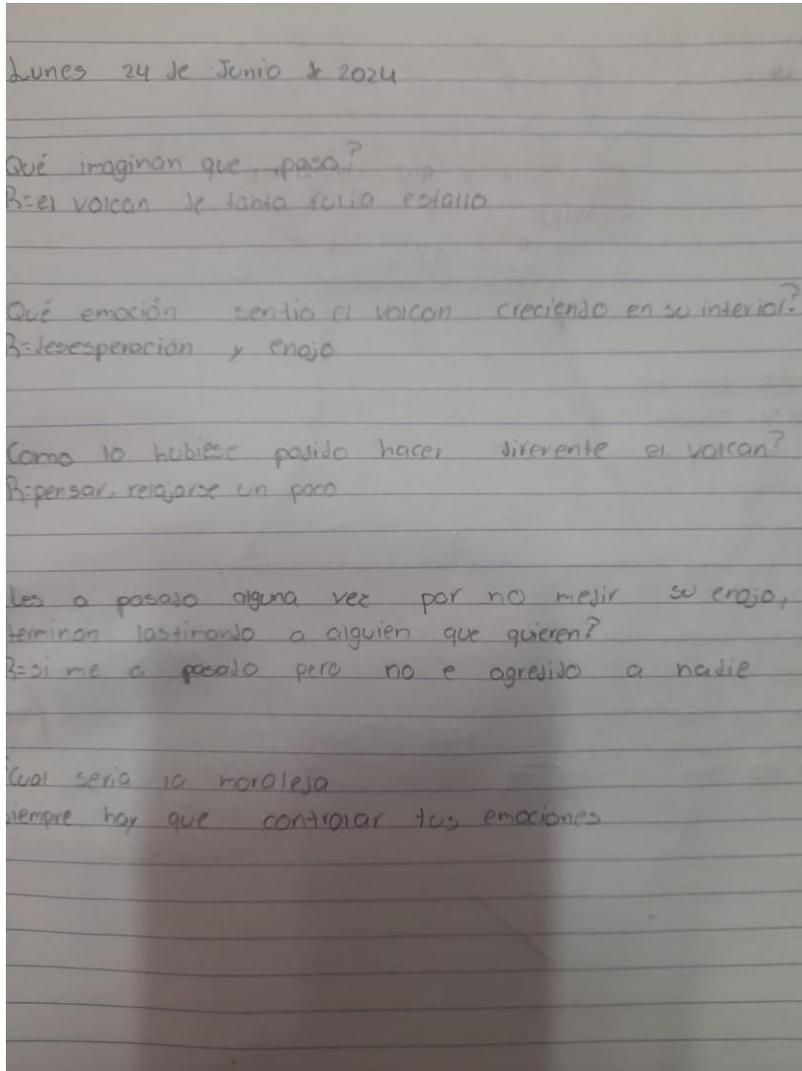


alumnos se aceptan y reconocen sus emociones y las acciones que los pueden llevar a la calma.

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

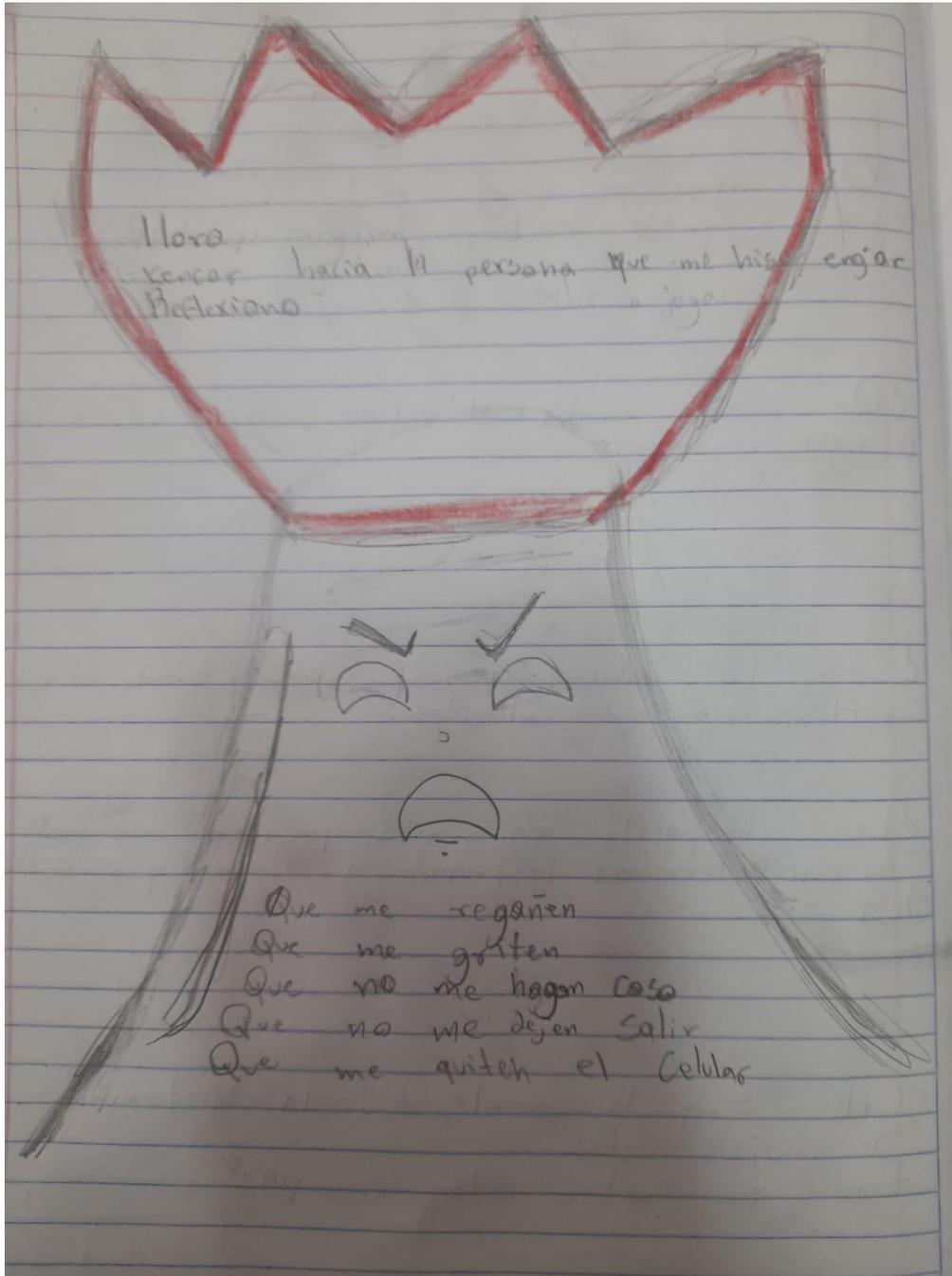


Dibujo del alumno del volcán identificando que lo hace enojar y que pasa cuando se enoja. Las cuales son: que no le pongan atención, cuando no sabe hacer una actividad, que lo regañe su mamá si él no fue el culpable. Cuando se enoja intenta relajarse o bien golpear algo.



Reflexión de las preguntas de la lectura del volcán.

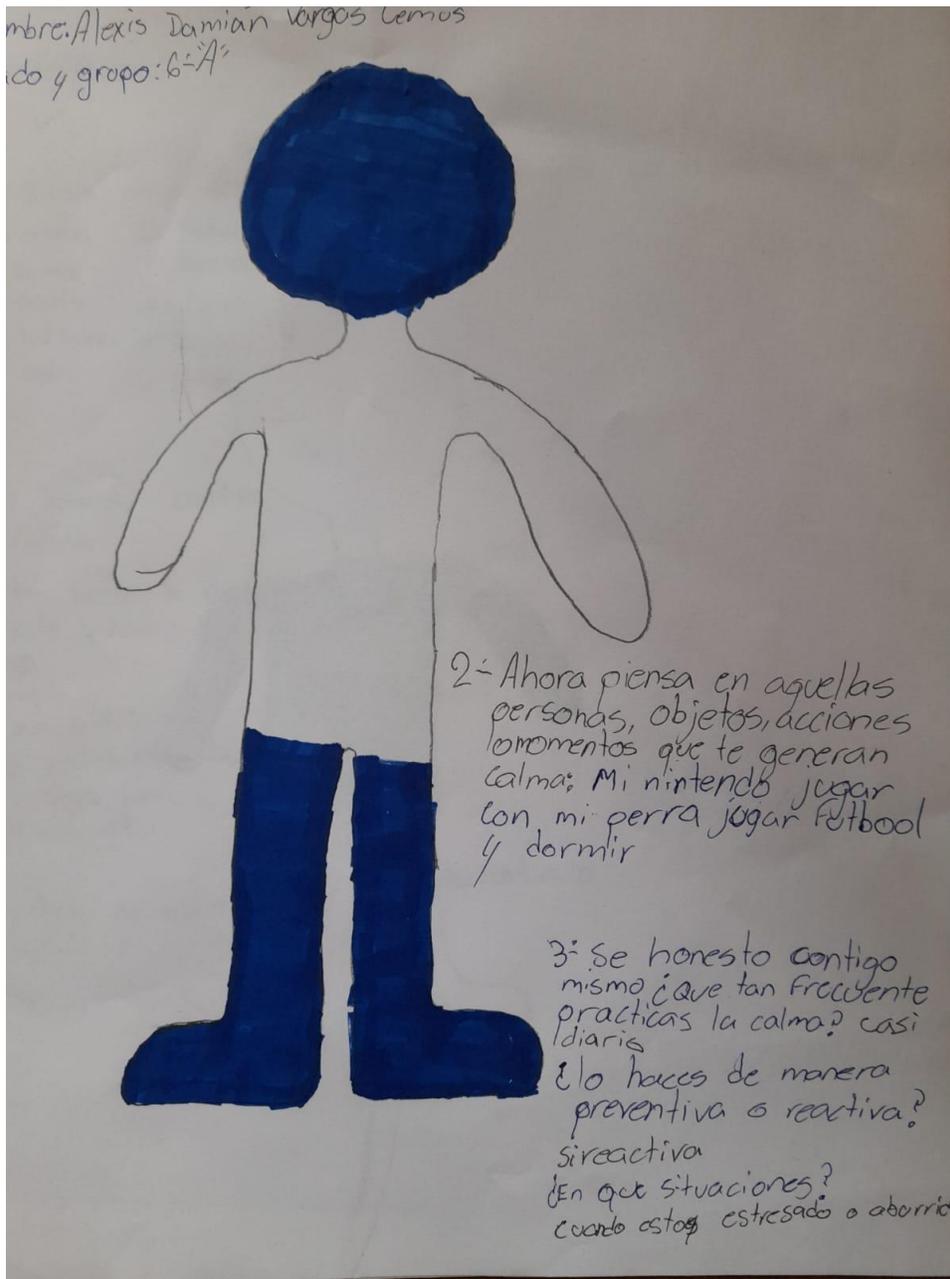
Los sentimientos del volcán son desesperación y enojo. Para no estallar comenta el alumno que pudo pensar y tratar de relajarse. Su moraleja de la historia es “Siempre hay que controlar sus emociones”



Dibujo de otro alumno de la actividad “Volcán de emociones”

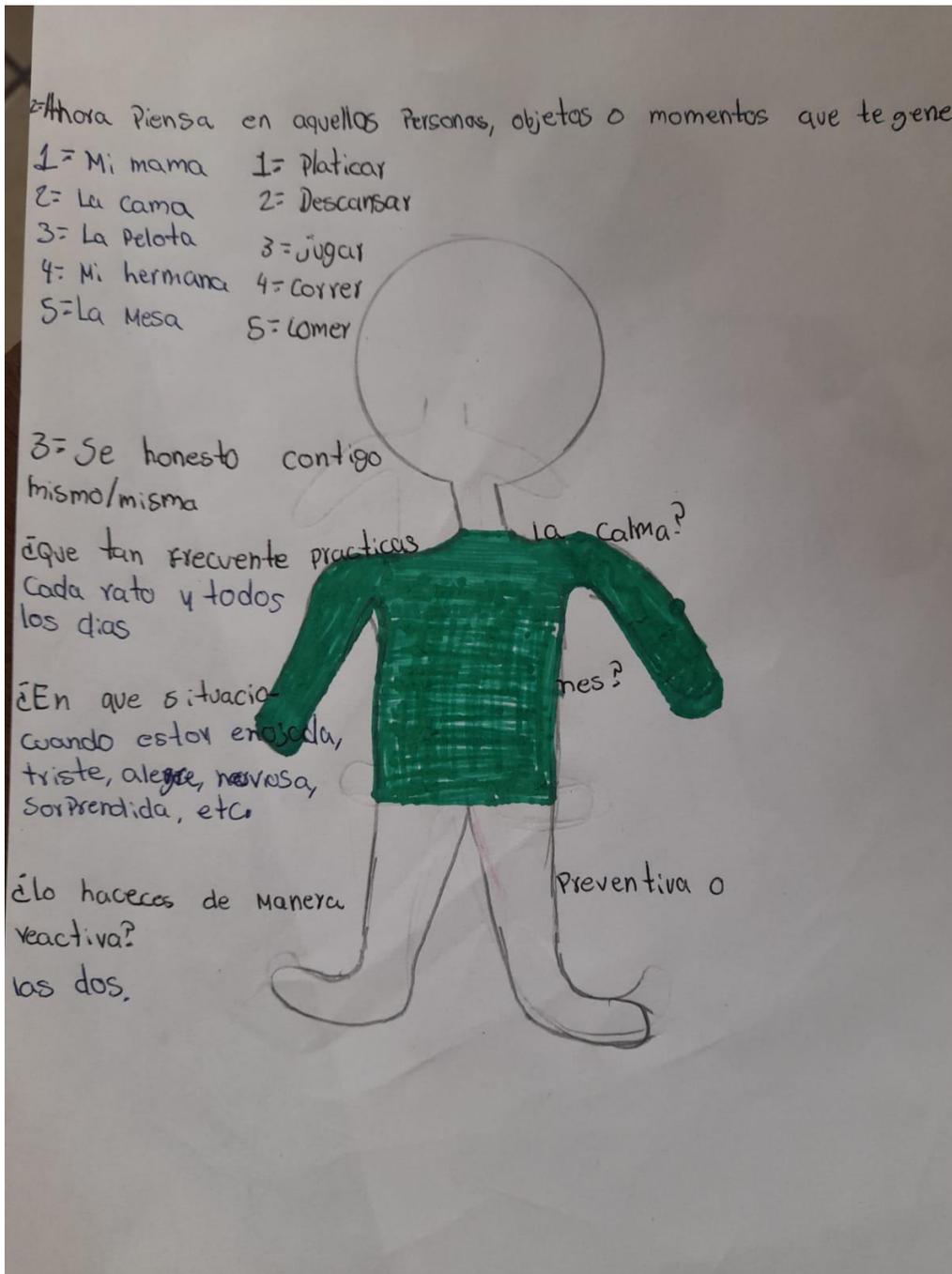
Lo que detona un enojo en él es: que lo regañen, le griten, no le hagan caso, no lo dejen salir y le quiten el celular.

Reacciona ante un enojo con: llanto, rencor hacia la persona que lo hizo enojar y finalmente reflexiona.



El alumno identificó su color que le brinda calma, así como aquellas actividades que le generan calma.

Menciona que diario practica la calma, principalmente cuando esta estresado y aburrido.



El alumno identifico que el color verde le genera calma, enumero varias personas que le generan calma como: su mamá, hermana. Las acciones que le generan calma son: platicar, jugar, descansar, jugar y comer.

Las practica a diario principalmente cuando está enojada, triste, alegre, nerviosa y sorprendida.

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.				✓	