



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

**Mtra. María Araceli Vázquez González.**

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

Durante la puesta en práctica de las actividades llevadas a cabo, en lo personal y al observar a mis alumnos, fueron positivos, dinámicos, enriquecedores y sobre todo de ayuda para conocer más sus ideas y sus pensamientos. Pensamientos como, el saber que reconocen que es la cama, la relajación, el silencio, conectar y escuchar. Ya que al cuestionar lo que sintieron y aprendieron en cada una de las sesiones del botiquín emocional podía expresar sus sentimientos y emociones, sin pensar en terminar una actividad y obtener una calificación, sino simplemente actividades para disfrutar.

Las emociones que expresaron fueron la alegría y sobre todo la calma. Ya que con la rutina de todos los días son emociones que pocas veces se trabajan o interactúan en el aula, lo que durante la semana llevó a ser una actividad novedosa y que les gustó experimentar. Aunque también se trabajaron las demás emociones: tristeza, preocupación, frustración y enfado ya que pudieron expresar en dónde, cuándo y por qué las experimentan.

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

Logré conectar conmigo misma al realizar las dinámicas del botiquín, sobre todo con las de la relajación y la calma. Me di cuenta que puedo controlar mis emociones con este tipo de ejercicios tan sencillos, pero de mucha ayuda. Darme cuenta de saber que puedo reconocer mis emociones y mirar mi interior, sentirme segura de mí misma y darme ánimos y valorarme. Disfruté de emociones positivas, ya que por el ritmo de trabajo pocas veces o nunca nos damos el tiempo de hacer las dinámicas y fue una oportunidad para entender que un poco de tiempo puede modificar mi ánimo y disfrutar más mi día a día.

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

Sí me logré conectar con mis alumnos.

Llevando a cabo las actividades de botiquín, ya que me di la oportunidad de verlos y acompañarlos al tener un estado de calma, al estar más en conexión al verlos respirar profundo y observar cómo podía disfrutar de esos momentos de silencio, tranquilidad, seguridad y confianza. Por que como les decía – “SON MOMENTOS PARA DISFRUTAR”.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En mi opinión fue un proyecto que me ayudó mucho en conocer mis emociones y cómo depende de mí poder conectar conmigo misma para experimentar emociones positivas: felicidad y calma, que me favorezcan en mi labor y en lo personal. Valorarme, darme ánimos y sentirme segura de mí misma, que las emociones negativas: frustración, tristeza, preocupación y enfado las puedo controlar y modificar (El termómetro de mis emociones). Sobre todo, el poder conectar con mis estudiantes, verlos desde otra perspectiva, valorarlos y hacerles saber que en mi persona pueden contar con apoyo y confianza, que pueden interactuar en el aula con las condiciones necesarias sentirse seguros de expresar su emociones e ideas.

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

## ACTIVIDADES

### Condiciones para cuidar el entorno del aula.

#### Respiración en calma.

La actividad 1. SER SINTIENTE. Para esta actividad organicé al grupo en equipos para ponerse cómodos en el piso y les puse el audio SER SINTIENTE. Al terminar las indicaciones del audio pedía abrir sus ojos y expresar sus emociones.



**ACTIVIDAD:**

**“RESPIRACIÓN EN CALMA”**

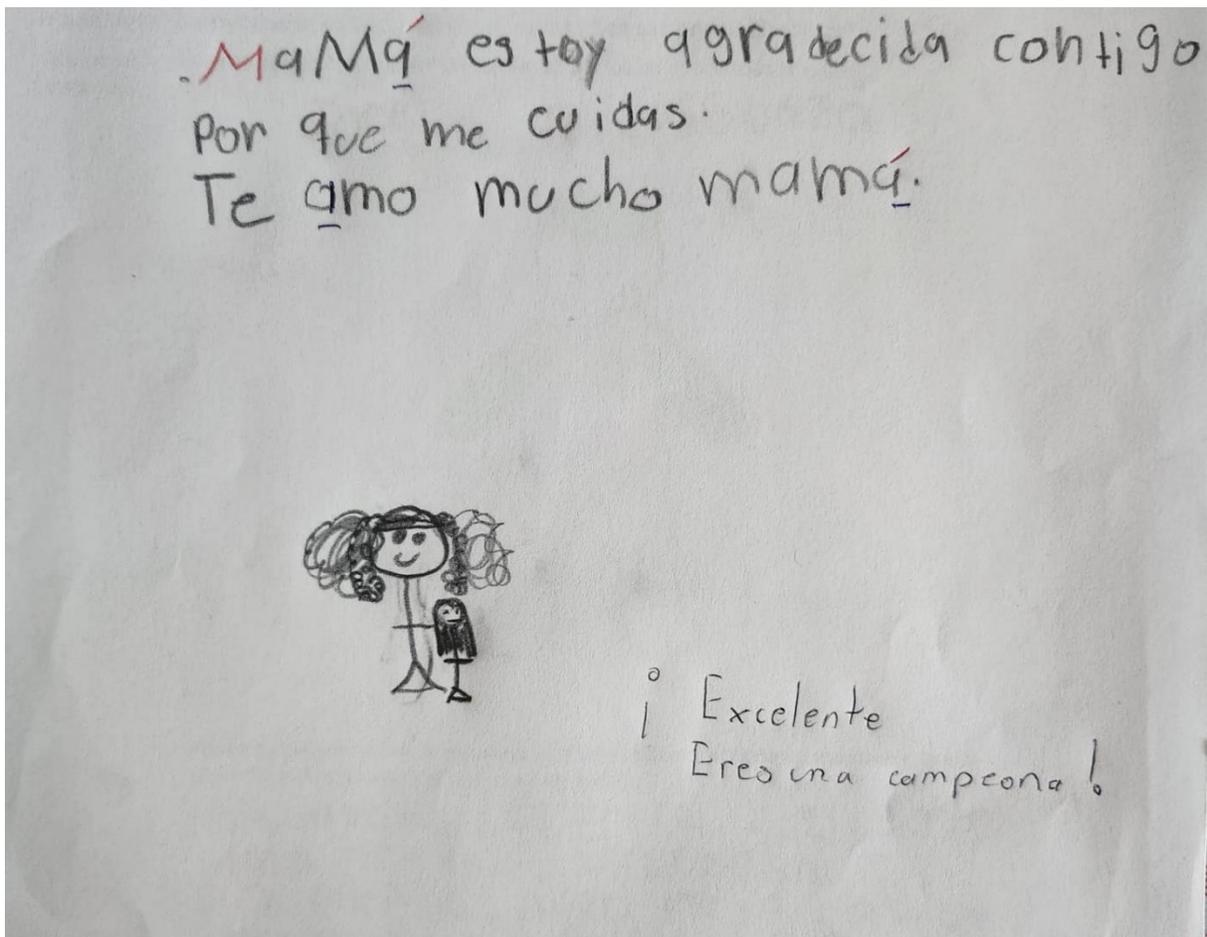
La actividad la llevé a cabo en equipos. Pedí a los niños sentarse en el piso, cerrar su ojos y seguir mis indicaciones, los fui guiando para lograr la respiración en calma. Al terminar pedía expresar voluntariamente sus emociones y sensaciones.



**ACTIVIDAD:**

**ACTIVIDAD PARA PRACTICAR LAS AFIRMACIONES.**

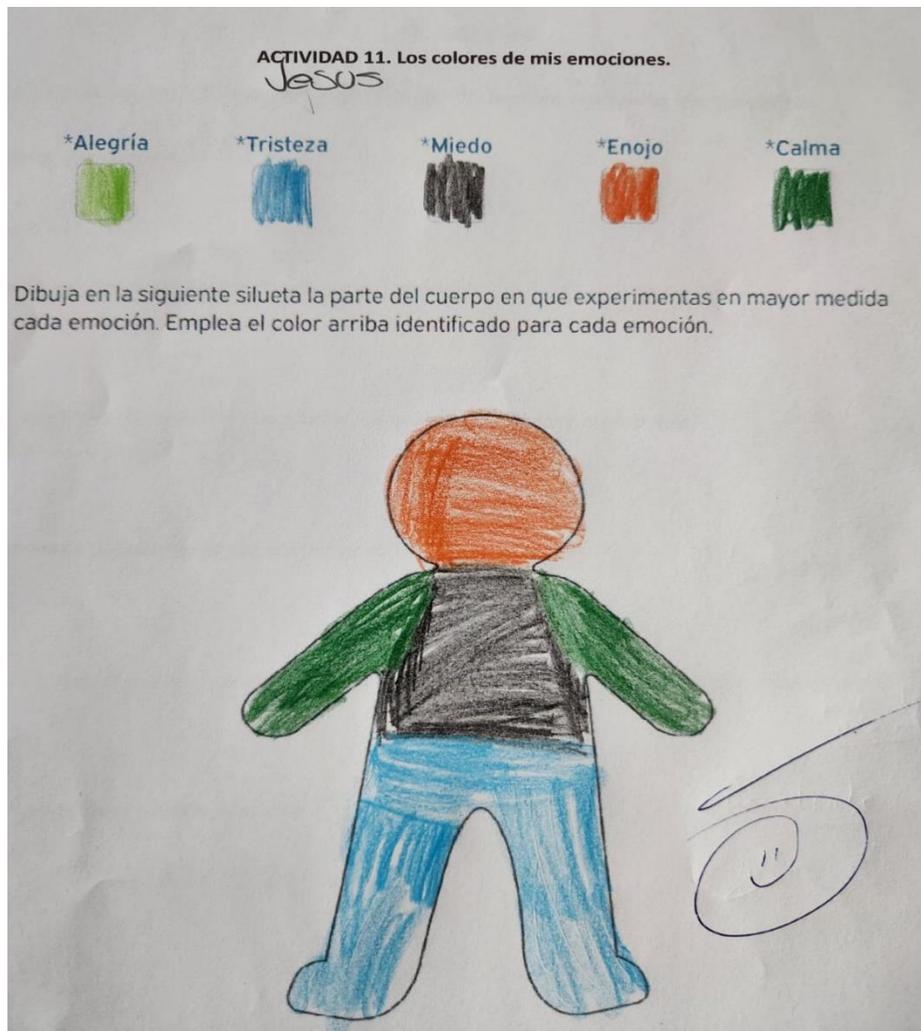
Esta actividad la inicié primero con la actividad de ser sintiente. Posteriormente pedía los alumnos pensar en que es lo que más le agradecen a la vida en lo que va del ciclo escolar, después realizar un acto de gratitud hacia las personas que recordaron y mandar un mensaje.



## ACTIVIDAD: 11

### LOS COLORES DE MIS EMOCIONES.

La actividad la inicié primero contando un cuento “El monstruo de colores” con la intención de identificar las emociones y sus colores, para después llevar la actividad que se muestra en las fotografías, dando lugar a expresar en qué parte del cuerpo experimentan cada emoción.



**ACTIVIDAD.**

**TERMÓMETRO EMOCIONAL.**

Esta actividad la realicé en forma grupal, los alumnos identificaron las emociones en con los 3 niveles de intensidad (bajo, medio, alto) y que están asociadas a cada nivel con una intensidad emocional (bajo: tranquilo, medio: molesto, alto: enojado). Por lo que les pedí poner su nombre en una emoción en el termómetro según su estado emocional actual y a que compartieran de forma oral por qué eligieron esa emoción y nivel. Posteriormente le pedí de forma escrita la emoción que más les gusta experimentar, la que menos y por qué (FOTO 2).



(FOTO 2)

Juan Leonardo Zapatero cofradia

### EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

ME SIENTO...		NECESITO...
ENFADADO/A	5	RESPIRAR, CONTAR HASTA 10 Y PEDIR AYUDA
FRUSTRADO/A	4	MOVER EL CUERPO, SALIR AL EXTERIOR, DAR UN PASEO
PREOCCUPADO/A	3	HACER UNA PAUSA, HABLAR SOBRE MIS SENTIMIENTOS, ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO
TRISTE	2	DESCANSAR, HACER ALGO QUE ME GUSTE, HABLAR CON ALGUIEN EN QUIEN CONFÍE
CALMADO/A	1	RESPIRAR Y RELAJARME PARA MANTENER EL ESTADO DE CALMA
FELIZ	0	DISFRUTAR DE MI EMOCIÓN, COMPARTIRLA CON OTRAS PERSONAS

Eres lo máximo

Excelente

Emoción que más te gusta experimentar y por qué:  
 La alegría por que me hace ser feliz.

Emoción que menos te gusta experimentar y por qué:  
 Frustrado y preocupado por que me siento incomodo y no me deja hacer las cosas bien.

ACTIVIDAD:

EL VOLCÁN.

En esta foto se muestra la actividad del Volcán la cual consistió en leer el cuento "El volcán". Y después contestar las preguntas de forma oral y después de forma escrita.

Miriam Velasco Martínez **EL VOLCÁN**

Lee en voz alta el cuento "El volcán" y al finalizar la lectura responde las preguntas.

¿Qué imaginas que pasó? exploto cuando se enojó ✓

¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? enfadado ✓

Al no poder controlar la emoción que sentía, ¿a quién terminó lastimando más? al bos que lastimó y era su amigo ✓

¿Cómo lo hubieses podido hacer diferente el volcán? calmarse y respirar ✓

¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? si ✓

¿Cuál sería la moraleja de esta historia? que cuando me enojó tengo que respirar y calmarme ✓  
Buen trabajo  
Eres valiosa 😊

## ACTIVIDAD.

### LA BASE DE TODO ES..... LA CALMA.

En esta actividad se muestra el color que para ellos representa el estado de la calma y dibujaron dentro de la silueta el lugar donde la experimentan. Posteriormente escribieron qué personas, animales, objetos o situaciones les tranquiliza. Comentaron de forma oral y escrita sus opiniones.

En busca de la calma.

Actividad 7. La base de todo es.....la cama.

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas.

Jocelin Rico González



Muy bien  
JC

2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma. Anótalos en las siguientes líneas.

Un amigo, El perro y el gato.  
Una muñeca, Descansar  
Un porqué, Hacer respiración  
de la calma, cerrar los ojos.

3. Se honesto contigo misma/mismo. ¿qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en qué situaciones?, ¿lo hace de manera preventiva o reactiva?

Mi maestra todos los días nos pone la calma cuando hay mucho ruido y nos gusta.

## 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 mi proyecto.			X		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			X		