



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Al momento de estar explicando a mis alumnos la forma de trabajo del día les dio mucha emoción ( yo me sentí muy feliz) ya que les imparto matemáticas y al saber que la actividad sería algo diferente a la asignatura se emocionaron más, el ver sus caras de sorpresa al momento de colgar en el pizarrón el termómetro de emociones empezaron a preguntar de que trataría dicha actividad, una vez que se les explico en orden y con mucho respeto pasaron a dejar su pegatina con su respectivo nombre al termómetro, esto dio apertura a platicar sobre la película intensamente 2 (sobre las nuevas emociones que se presentan ahí y como se identifican con la protagonista), a su vez cada uno dio su punto de vista sobre la importancia de primero saber identificar cada una de estas y sobre todo buscar ayuda cuando las emociones son desbordantes para ellos, incluso se les pregunto ¿cuál es la emoción que más predomina en ti y a quien acudes cuando te sientes así?, me dio gusto saber que la mayoría de mis alumnos acuden con su mamá e incluso algunos sienten la necesidad de visitar frecuentemente al psicólogo, también comentaron la forma en como llevan a cabo varias de las recomendaciones sugeridas en el termómetro de las emociones por decirlo así, controlar dicha emoción. Para esta actividad la mayoría de los alumnos estaban felices, unos cuantos se consideraban calmados y una minoría tristes, incluso esos alumnos que frecuentemente se sienten tristes es porque toda la tarde se la pasan solos y no tienen alguna actividad física o específica, con estos últimos sentí un poco de frustración porque no puede hacer mas nada que solo darles recomendaciones para utilizar ese tiempo que están solos en casa.

Una vez finalizada la actividad anterior dimos paso a llevar a cabo “Saberes que emocionan” donde se les pidió a los alumnos que al momento de escuchar la frase ellos tenían que identificarla con una carita triste o feliz, lo cual fue muy divertido para todos

porque se presto a que los alumnos se preguntarán entre si el porque habían señalado con ese tipo de sentimiento si ellos lo habían hecho con otro, y cada uno argumento adecuadamente su emoji.

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

Concluí que es importante hacer una pausa y analizarnos el cómo nos sentimos con dichas situaciones que vivimos en el día a día y sobre todo llevar a cabo parte de las sugerencias del termómetro de las emociones, entiendo que todos en algún momento sentimos enfado, como docentes nos llegamos a frustrar porque un alumno no avanza como quisiéramos o incluso hasta cierto punto nos vamos preocupados por el que no llevo para desayunar, entre muchas situaciones que pasan.

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

Me encanto la actividad ya que les comentaba que, así como ellos sentían esas emociones nosotros como adultos también las teníamos y les pase algunos tips de cómo controlarlas e incluso ellos también me compartieron sus tips, les platique una anécdota de cuando me dio una crisis de ansiedad y de como tuve que ir al hospital porque creía que era un infarto siendo que en esos momentos según yo estaba super relajada, obviamente en meses atrás había pasado una situación familiar un poco complicada y porque era importante que siempre estuviéramos alerta de todo los que nos pasa y siempre platicar nuestro día a día con quien sea de confianza para nosotros.

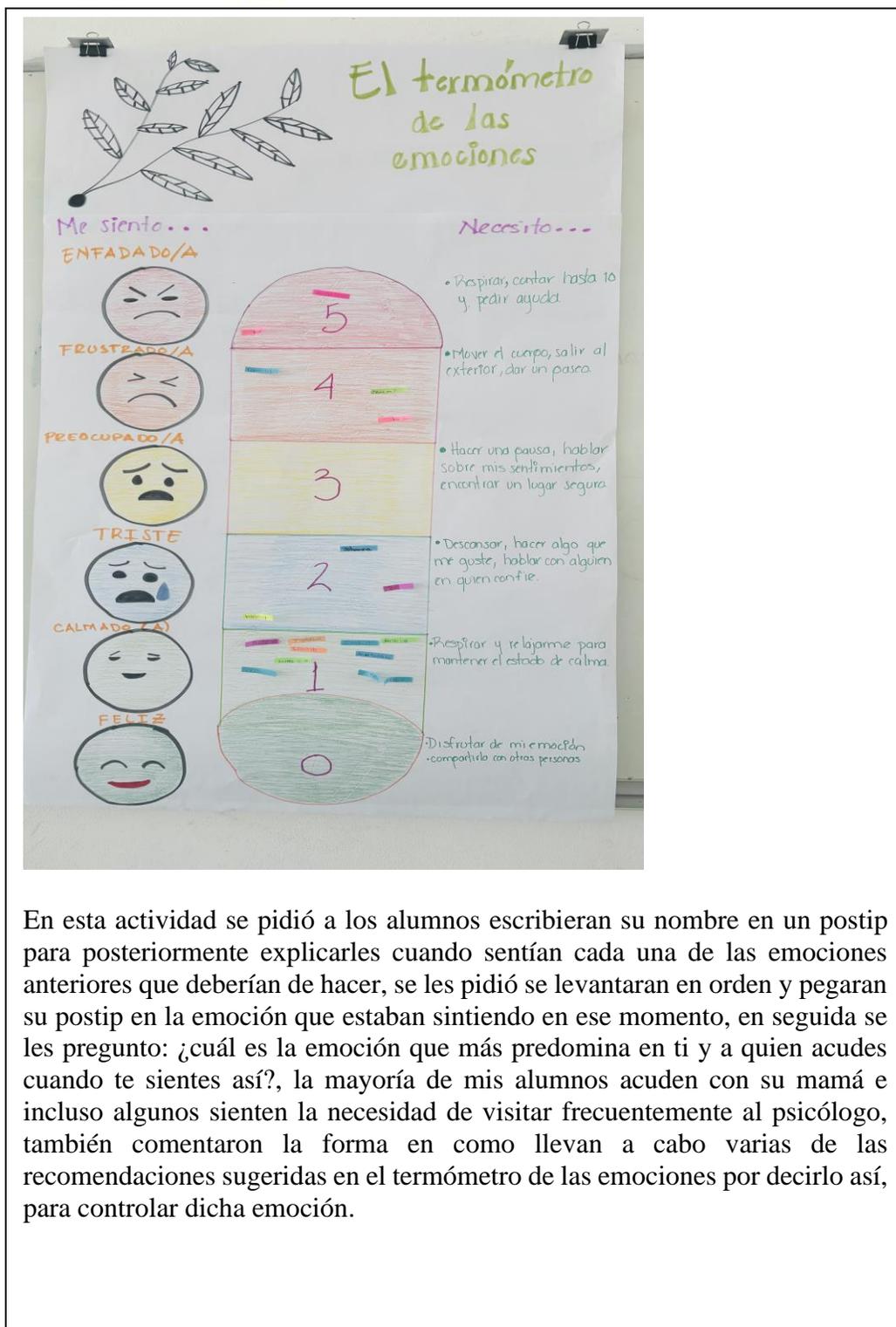
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que son actividades demasiado enriquecedoras para mí como persona, ayudándome a guiar asertivamente a mis alumnos, mi vida cotidiana que la mayoría de las ocasiones andamos salvando a todo mundo y nosotros nos dejamos para el final, y



estoy convencida que debemos estar bien con nosotros mismos para poder transmitir esa buena vibra a todas las personas que nos rodean.

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

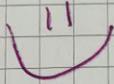
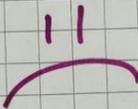
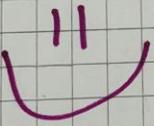
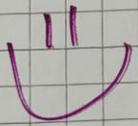
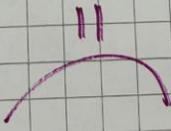
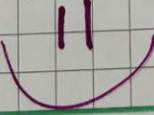


En esta actividad se pidió a los alumnos escribieran su nombre en un postitip para posteriormente explicarles cuando sentían cada una de las emociones anteriores que deberían de hacer, se les pidió se levantaran en orden y pegaran su postitip en la emoción que estaban sintiendo en ese momento, en seguida se les pregunto: ¿cuál es la emoción que más predomina en ti y a quien acudes cuando te sientes así?, la mayoría de mis alumnos acuden con su mamá e incluso algunos sienten la necesidad de visitar frecuentemente al psicólogo, también comentaron la forma en como llevan a cabo varias de las recomendaciones sugeridas en el termómetro de las emociones por decirlo así, para controlar dicha emoción.

“Saberes que emocionan” donde se les pidió a los alumnos que al momento de escuchar la frase ellos tenían que identificarla con una carita feliz o triste, lo cual fue muy divertido para todos porque se prestó a que los alumnos se preguntarán entre sí por qué habían señalado con ese tipo de sentimiento si ellos lo habían hecho con otro, y cada uno argumento adecuadamente su emoji.

Tania Isabella Nuñez Bustamante 17 Junio 2021 Scribe

1. Todos expresamos las emociones de la misma manera  

2. Todos los adultos saben controlar sus emociones  
 
3. El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones  

4. Sabes controlar tus emociones  
 
5. Sentimos con el corazón  


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