



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

La actividad realizada para este proyecto la lleve a cabo el día viernes 14 de junio a las 07:00 am con mi grupo de orientación socioemocional III, lamentablemente la mayoría del grupo es un tanto indiferente, y hay muchos de ellos con situaciones familiares complicadas o simplemente cuestiones de personalidad que no les permiten tener el mejor desempeño.

Sin embargo, al ser la primera clase del día no fue tan complicado realizar la actividad, pues los alumnos se encuentran relativamente tranquilos y calmados, lo que los hace un poco más receptivos a las indicaciones que se les dieron, para realizar la actividad.

Afortunadamente logre que los alumnos se concentraran, permitiéndoles 5 minutos de relajación, en los que se deberían centrar sólo en ellos y sus emociones en el momento.

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

En general el contacto con los alumnos siempre pone a prueba el manejo y auto regulación de mis emociones, ya en repetidas ocasiones los alumnos platican algún problema que tienen, lo que implica lograr un auto control de emociones, para poder realizar una escucha activa y poder brindar la orientación al alumno o alumna que así lo pidan.

Para lograr lo anterior pongo atención en mi respiración y a las características del entorno y en la manera en que mis emociones se reflejan para favorecer un entorno de confianza.

Para el caso en particular del trabajo del botiquín de emociones ejemplifiqué el inicio de la actividad mostrando mis emociones en el termómetro de emociones, procurando que los alumnos se sintieran en un ambiente cómodo y con la confianza de realizar la

actividad sin temor y en el que los alumnos se sientan confiados de que sus emociones serán respetadas en todo momento.

por lo tanto es indispensable ser asertivo en la regulación de mis emociones.

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

Dado el contexto de aula que resulta complicado, por las características del grupo que mencioné al principio, hay muchos alumnos que están cerrados a la socialización de sus emociones, por lo que les comenté que todos los seres humanos tenemos emociones, sin importar la condición social, les hablé de la importancia de manifestar esas emociones y más aún lograra un manejo eficiente de las mismas.

Por lo anterior considero que logré tener, con los alumnos del grupo en comento, una buena conexión para realizar la actividad, pues los alumnos pudieron darse cuenta de que existe la empatía para con ellos y se creó, con más de uno de ellos una conexión que permite un trabajo que resulta enriquecedor.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La aplicación de las actividades “el termómetro de emociones “ y “en busca de la calma perdida”, no me costó trabajo aplicar, ya que durante el ciclo escolar e hemos realizado diversas actividades tendientes a lograr el reconocimiento y manejo de las emociones propias; sin embargo, es necesario reconocer que lamentablemente no todos los alumnos reaccionan de la misma manera ante estas actividades, pes no todos logran esa interiorización que les permita trabajar sus emociones, pues tienden a estar en una posición en la que es más sencillo estar en aparente calma emocional, ignorando lo que sienten y como lo manejan, por lo que no hay una apertura total al reconocimiento emocional. Pero a pesar de ello la mayoría de los alumnos respondieron de manera favorable para la realización de la actividad.

Al realizar la actividad encontré que los alumnos después de dar las indicaciones y la finalidad de la misma, pero sobre todo al darles tiempo para que se tranquilizaran y se pudieran relajar, estuvieron más receptivos, con lo que logramos una mayor

participación, a pesar de que varios no lograron esa interiorización para reconocer las emociones que experimentan y con ello avanzar hacia el manejo de las mismas.

Los alumnos que participaron lo hicieron también de forma voluntaria y sin sentirse presionados, pues se les explicó que el participar era de forma completamente voluntaria.

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



En el caso de actividad del termómetro de emociones, los alumnos que así lo decidieron pasaron al frente para señalar en que novel se encontraban, explicando la razón de esa emoción en el momento, a su vez comentaban que era lo que necesitaban para trabajar esa emoción, agregando si la trabajan o manejan de alguna manera diferente a las que se les anotó en el pizarrón.



En la actividad de en busca de la tranquilidad perdida, les sugerí a los alumnos que dibujaran la silueta, en conjunto decidimos que colores representarían cada emoción tomando como base las que enlistamos en el termómetro de emociones, los alumnos colorearon en dónde se ubica cada emoción en el cuerpo.

## 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.					