



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Las actividades realizadas a lo largo del módulo 1 “Capacidades emocionales y autovaloración emocional”, me permitió tener un momento de análisis, de reflexión pero sobre todo muy personal para conocer e identificar las emociones que en esos momentos sentía y descubrir la importancia de saber regular y controlar mis emociones de manera asertiva, tanto en el ámbito personal como laboral, siendo estos que se fusionan y llega un momento en el cual se convertía en estrés y explotaba teniendo reacciones como la intolerancia, desesperación e irritabilidad con las personas que me rodean especialmente con mi círculo más cercano que es mi familia.

El estrés se desencadena por las múltiples exigencias de ambos centros de trabajo donde laboró, aunado con las labores de madre de familia y hogar, sin embargo, las actividades propuestas durante el módulo me sirvieron para reencontrarme conmigo misma y valorar a quienes están, para no lastimarlos con las emociones no controladas, además que me permitieron tomar conciencia sobre la importancia de saberme escuchar y escuchar a los demás para conocer lo que siento y sienten los que me rodean.

Cabe mencionar, que en lo personal tomaré en cuenta el practicar la calma como un medio para trabajar las emociones de manera asertiva, trayendo consigo el fortalecer la empatía con los demás.

Gracias a estas propuestas de encomiendas fue que tuve la posibilidad de valorarme y convertirlo en una herramienta fundamental para identificar mis fortalezas y áreas de mejora en el aspecto socioemocional, dejar que fluya en mi el amor, alegría, felicidad, y más emociones que este momento evocan dentro de mí.

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

Mediante la relajación, análisis, reflexión y disfrute de las actividades propuestas en el presente módulo de trabajo, reconociendo la importancia de saber nombrar aquello que sentía (emociones) y el saber controlarlas, comunicarlas y valorarlas para mi bienestar emocional.

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

Claro que logre conectar, gracias a las actividades propuestas en “Mi botiquín emocional” y realizadas con ellos como lo fue la del “Termómetro emocional” , especialmente con la de “Volcán de las emociones” y la de “En busca de la calma perdida”, ya que permitió la autorreflexión que es la que ayuda a los a aprender una

conciencia sobre sus emociones, pensamientos, comportamientos, metas, fortalezas, desafíos, prejuicios, mentalidades y más.

A continuación, comparto algunos detalles y/o situaciones suscitadas encada una de las actividades de “Mi botiquín emocional”.

- a) Termómetro emocional: Para la mayoría de los alumnos resultó fácil identificar la emoción que tenían en el momento de la realización de la actividad, sin embargo, existió en un inicio una confusión sobre los niveles ya que relacionaban una emoción “buena” con el alto nivel y la emoción “mala” con un nivel bajo, pero se les indicó el siguiente ejemplo: La maestra está muy contenta, ¿cuál es la emoción? a lo que algunos respondieron felicidad, alegría y amor, se eligió la de la felicidad entonces esa emoción la siento alta (mucho), media (mas o menos) o baja (poco) usando las palabras del paréntesis para una mejor comprensión ya que son alumnos de primer grado. Después del ejemplo fue de manera natural que los alumnos lograron identificar con facilidad el grado de su emoción.

Teniendo una reacción del alumno Christopher, argumentando que el sabe decir e identificar la emoción que siente pero que en muchas ocasiones le cuesta controlarlas, pero que haría es esfuerzo de hacerlo ya que a veces lastimaba a mamá o papá.

Esto sirvió para adentrar a la historia del volcán y del bosque.

- b) Volcán de las emociones: Se proyectó la lectura con ayuda del cañón, solicitando el apoyo de una de las alumnas que tiene lectura fluida y con tono alto para que todos sus compañeros escucharán y comprendieran el contenido de la lectura (se realizó así ya que los alumnos se encuentran en el proceso de la adquisición de la lectura y la finalidad fue fortalecer). Algunas de las emociones que denotaron sus caritas al escuchar la lectura fue tristeza, enojo, amor, miedo y sorpresa, lo cuál permitió que los alumnos reflexionarán sobre lo ocurrido en la historia.

Algunos dijeron que sintieron en un inicio de la historia amor y amistad por la relación que había entre el volcán y el bosque ya que eran amigos y se querían, mientras que otros dijeron que sintieron enojo de saber que los hombres llegaron a lastimar al bosque sin que el les hubiera hecho algo a ellos, uno de los pequeños menciono la ira de parte del volcán al darse cuenta que estaban lastimando a su amigo y él sin poder hacer nada por evitar que lo lastimarán ya que no tenía pies para defender a su amigo el bosque y que la forma de querer proteger a su amigo fue hacer erupción pero que al hacer eso el también lastimo a su mejor amigo.

- c) En busca de la calma perdida: Muchos de los alumnos identificaron el corazón como parte de su cuerpo donde sienten con más intensidad la calma, otros dijeron que su cabeza y uno más dijo que en los brazos de mamá. Los colores que mencionaron fueron: blanco, rojo (amor) y azul bajito o azul clarito.

Se les indicó que reflexionara y compartieran personas, animales, objetos y situaciones que les tranquiliza, algunas de las que compartieron fueron: abrazo de mami, beso de mamá, música, ir a misa, hablar con alguien, mejor amigo, delfín, tortuga, paloma, el agua del mar, estar con mis papás, entre otras.

#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En lo personal, el desarrollo de este primer módulo me resultó fantástico ya que me permitió conocer y nombrar las emociones, identificarlas, reflexionar sobre la manera de controlarlas, fortalecer la empatía y tolerancia, me permite aplicar algunas estrategias tanto el ámbito personal como laboral, permitiendo crear un puente de trabajo socioemocional con mis alumnos, sobre todo el poder darles una orientación. Concluyendo con el cierre de actividades que la educación socioemocional es de gran relevancia trabajarla y fortalecer en el entorno escolar, pues contribuye en el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros.

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



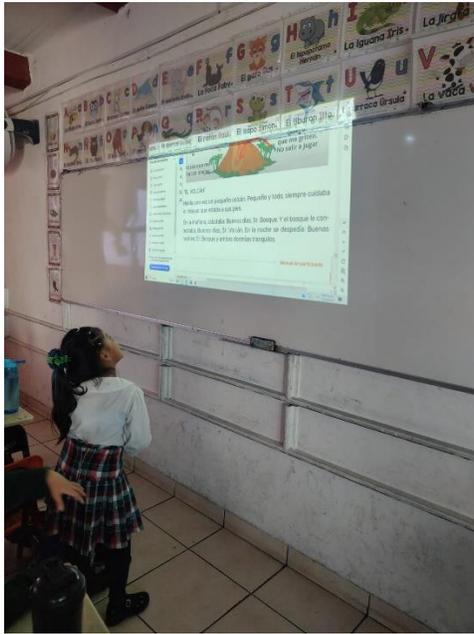
Explicación y presentación de la actividad “Termómetro emocional” a los alumnos de primer grado.



El alumno Gerard y la alumna Erika compartiendo la emoción “alegría” ubicándola en el nivel ALTO del termómetro emocional.



Diego Ian compartiendo la emoción “eufórico”, a los que algunos compañeros preguntaron: ¿cómo es esa emoción?



Lectura de la historia del volcán y del bosque por Rosita. Rescatando posteriormente el contenido mediante preguntas.



Maestra de grupo, realizando las preguntas de comprensión rescatando la identificación de emociones y el control de las mismas (opiniones de los alumnos).



Ángel Miguel compartió su opinión: “la emoción que veo en la historia entre el volcán y el bosque es amor porque son amigos”.

Alexa: “maestra siento tristeza por lo que ocurrió con el bosque porque su amigo el volcán sin querer lo lastimó al igual que los hombres cuando hizo erupción de tanto enojo que sintió de ver a los malos lastimando a su mejor amigo”.



Alumnos participando para responder las preguntas de comprensión referente a la actividad del volcán emocional.



Christopher dando a conocer la emoción del enojo y la ira por la situación que se suscitó en la historia entre el volcán, el bosque y los hombres. Él realizó la siguiente aportación: “el volcán estaba viendo como los hombres estaban lastimando a su amigo y él sin poder hacer nada por evitar que lo lastimarán ya que no tenía pies para ir a defender a su amigo el bosque y la forma de proteger a su amigo fue hacer erupción, pero al hacer eso el también lastimo a su mejor amigo”.

## 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		