



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los pensamientos de las actividades realizadas fueron diversos; aunque en algunas ocasiones si coincidían. Las emociones presentadas por mis alumnos en su gran mayoría fueron de alegría y sorpresa, porque se sintieron escuchados con estas actividades; aunque a algunos alumnos les cuesta trabajo expresar sus emociones y pensamientos, ellos sintieron miedo. Los sentimientos de mis alumnos fueron de felicidad, entusiasmo y en algunos de vergüenza por participar.

Las actividades generaron en mí emociones de alegría, sorpresa y serenidad. Mis sentimientos fueron de felicidad, entusiasmo y amor hacia las actividades y mis alumnos.

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

En la actividad ser sintiente, porque con las respiraciones profundas logré entrar en un estado de bienestar y conexión. También con el video “Respiración en calma” logré estar en un estado de quietud, paz y conexión conmigo misma.

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

Sí, con la actividad “En busca de la calma perdida”, al explicarles la actividad les comentaba en qué partes de mi cuerpo siento la calma, de qué color la representó y por qué; con la forma en cómo la explique pude conectar con ellos y entendieron fácilmente la actividad.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Con las actividades de este mini proyecto pude conectar conmigo misma y con mis alumnos; conocer más sus emociones y pensamientos. Por parte de mis alumnos vi entusiasmo, alegría y serenidad. También comprendí la importancia de las emociones en el aprendizaje y en la salud. Las acciones que realice para lograr las actividades fueron conocerlas, planearlas y ejecutarlas.

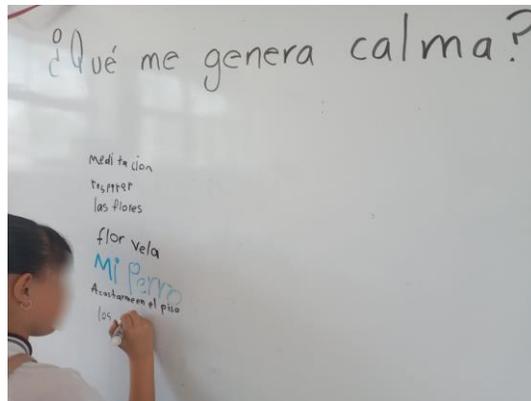
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Actividad “Saberes que emocionan”



En algunas frases sus respuestas si coincidían y en otras no; lo cual refleja el desarrollo cognitivo de cada alumno y su diversidad. Gracias a esta actividad puede conocer sus puntos de vista y ellos sintieron que fueron valoradas sus opiniones.

Actividad “En busca de la calma perdida”



En esta actividad fue donde más sentí conexión con mis alumnos, en la manera como expliqué la actividad, pues entendieron fácilmente las indicaciones. La mayoría de ellos expresó que siente la calma en la cara y el color que más sobresalió fue el azul; además, comentaron que la meditación, ejercicios de respiración, las flores, animales, acostarse, entre otros les genera calma.

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 mini proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					