



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Es importante que como docente de alumnos de Telesecundaria se tenga un conocimiento y entendimiento de las emociones. Este taller me está permitiendo conocer y aplicar varias actividades en la identificación de emociones en mis alumnos y en mi persona. Pues como lo menciona mi manual el que las emociones son inevitables y están presentes en todos los momentos de nuestra vida. Las emociones que se trabajaron en estas actividades fue la identificación de emociones que presentan los adolescentes en esta etapa de su vida. Así como controlar el enojo en la actividad “Volcán de emociones”, aquí identificaron el enojo y la calma.

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

Estoy conectándome como ser humano mediante la meditación y la respiración que nos enseñó la Psicóloga Karen, a mí en lo personal me ha servido mucho, pues es un relajante que te permite liberar las cosas que me aturden. De igual manera con la actividad de la música del tiburón me sirvió para identificar todas esas emociones que me han hecho sentir miedo. Y lograr controlarlas.

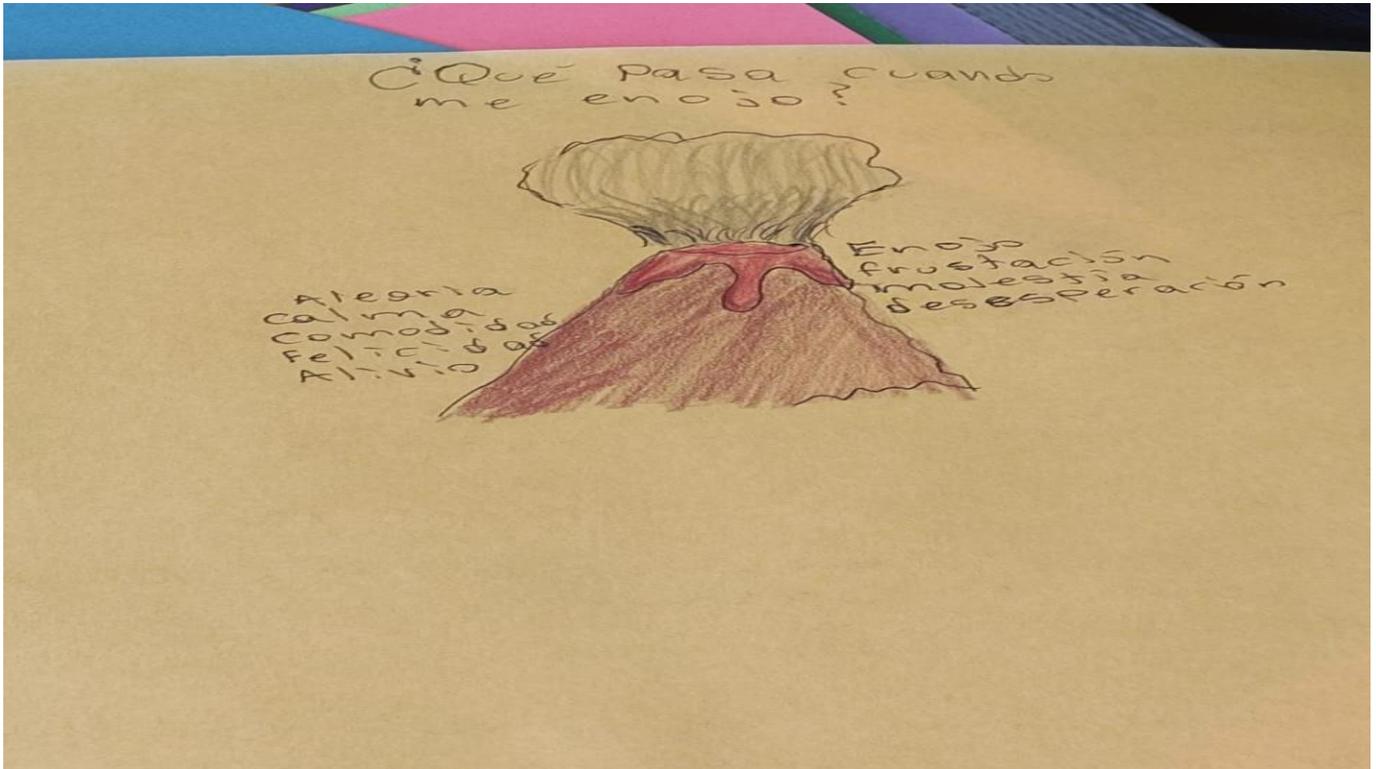
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Si hubo una inmensa conexión con ellos de empatía y responsabilidad al explicarles detalladamente la importancia que para mí es el tomar este taller de emociones en beneficio de ambos, tanto para mí como para ellos. Cuando les pedí el material para la realización de las actividades todo el grupo cumplió con su material. Al explicarles que actividades realizaríamos todos participaron, dieron su punto de vista y comprendieron la importancia de conocer las emociones y como controlarlas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Desde mi punto de vista me parece excelente este proyecto pues nos hace ser más empáticos como docentes, tener una conexión más profunda con nuestros adolescentes quienes en esta etapa suelen sentirse incomprendidos y que mejor que mediante actividades enfocadas a emociones, ellos logren identificarlas y controlarlas de la mejor manera. Para mí el conocer las emociones, las actividades de nuestro manual y el aplicarlas no solo quedarme con estas actividades me satisface pues en estos momentos de fin de ciclo escolar es importante que mis adolescentes controlen sus emociones o regulen.

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



Volcán de mis emociones

¿Qué imaginan que pasó?

Hizo erupción

¿Qué emoción sintió el volcán creciendo en su interior?

Enfado

Al no poder controlar la emoción que sentía

¿A quien terminó lastimando?

Al bosque

¿Cómo le hubiese pedido hacer diferente el volcán?

Hubiese hablado con los hombres

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

Sí.

¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

El volcán debió de controlar su enojo

## 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		