



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 de suma importancia el retomar con los estudiantes el reconocimiento de nuestros sentimientos y dar la oportunidad para manifestarlas, en estas actividades los estudiantes pudieron reconocer emociones de felicidad, tranquilidad, empatía, sentirse completamente en libertad al contemplar un momento fuera de las actividades escolares fue de gran utilidad para que se genera un ambiente de reconocimiento emocional.

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

Yo creo que al darme la oportunidad igual que los estudiantes, generar esa apertura de es un momento, fue de gran utilidad para reconocer las emociones que solemos guardar y que como seres humanos es necesario compartir, aunado a ello el ejercicio buscaba ello, la confianza de externar y compartir y ser el guía con el grupo fue ejemplo claro para que se diera esa apertura del reconocimiento emocional.

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

Podría decir yo que si, pues los resultados de las actividades lo evidenciaron, dio oportunidad para que estudiantes incluso los que presentan mayor grado de seriedad pudieran compartir sus sentimientos en cada actividad y particularmente en la del semáforo, para que tuvieran oportunidad de reconocer el porque de las emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Ha sido una excelente oportunidad para trabajar con los estudiantes el reconocimiento emocional y una oportunidad para nosotros como docentes para darnos el tiempo y trabajar en nuestro estado emocional, resaltando que no todo es trabajo, y que vivimos

lamentable en un ambiente muy estresante, sin embargo he aprovechado estas actividades para darme el tiempo y reconocer mis emociones y darme cuenta de que requiero tomarme las cosas con calma.

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

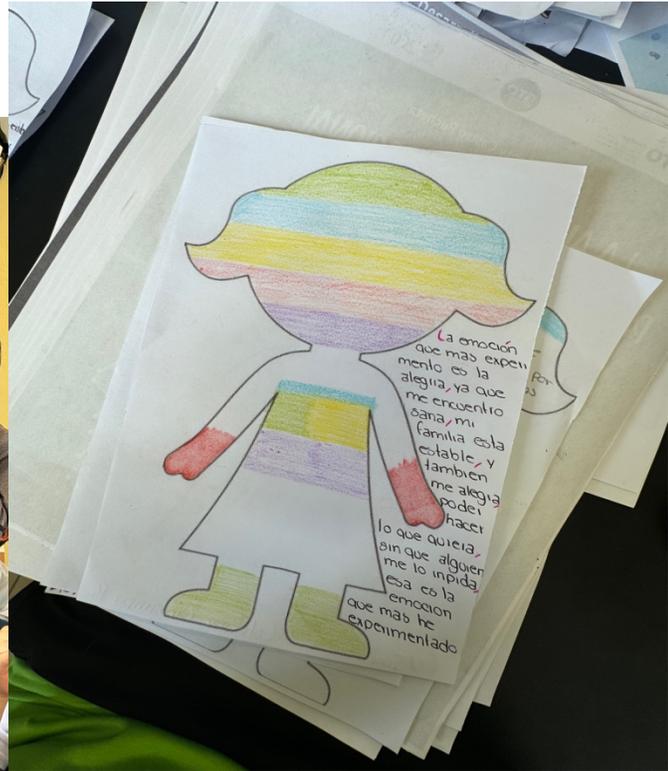
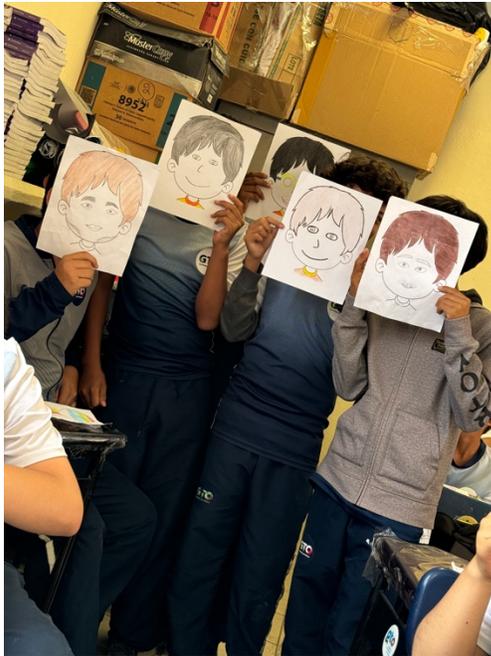
Para cubrir el rostro de los estudiantes se les solicito que a través de una imagen les fuera posible expresar el estado de ánimo con el que se caracterizan y evidenciar en la imagen la emoción.

Posterior a ello se solicitó con el semáforo de emociones, expresar colores para manifestar las emociones:

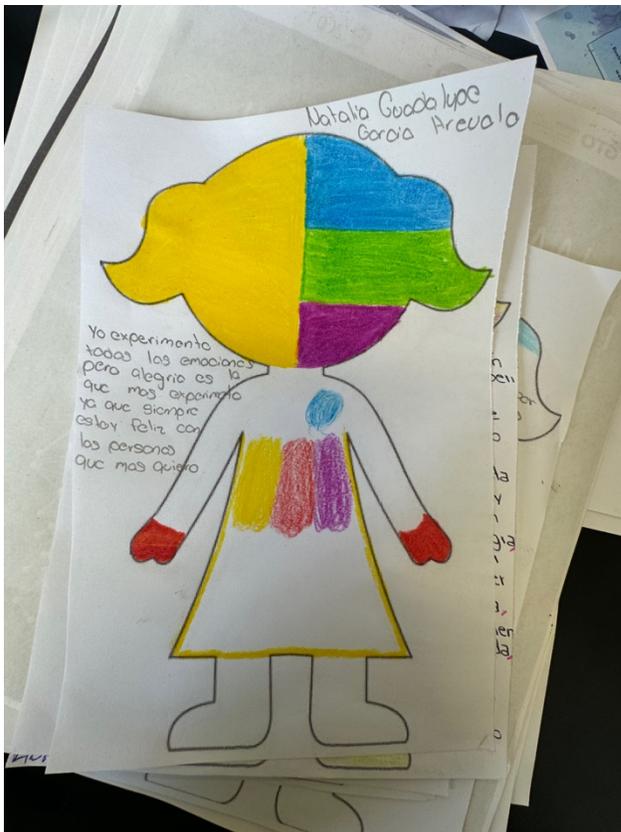
Alegría	Tristeza	Miedo	Enojo	Calma
				

Finalmente se solicita la conclusión de la actividad; En esta actividad se solicitó además que los estudiantes explicaran el motivo por el cual suelen experimentar mas una emoción que otra y de que forma suelo reconocerla, entre ellos se leyó textos como que en sus familias suelen ser aceptados y cuentan con apoyo de sus padres, los motivos de felicidad lo generan los amigos y las diferentes experiencias que se comparten, además externaron que las emociones suelen ser difíciles de compartir entre los demás, ya que muchas veces suelen sentirse intimidados por posibles comentarios, sin embargo esta actividad permitió que los estudiantes pudieran compartir sus sentimientos y externar las emociones, y sobre todo apreciar las de sus compañeros para generar los ambientes de forma placentera y empática. Asimismo se generaron comentarios respecto del enojo, emoción que provoca frustración, estrés y que generalmente la experimentan cuando tienen alguna situación en la que se genere injusticia o maltrato, enseguida y fue de los comentarios que la mayoría externo, la calma, una emoción que difícilmente se experimenta, pero que suele ser necesaria para mantener el cuerpo en equilibrio, de esta forma debemos de darnos tiempo de generar en nuestros momentos de furia la emoción de tranquilidad y calma para generar decisiones prudentes en la vida.





La emoción
que más experi-
mento es la
alegría, ya que
me encuentro
sana, mi
familia está
estable, y
también
me alegría
poder
hacer
lo que quiero,
sin que alguien
me lo impida,
esa es la
emoción
que más he
experimentado



Natalia Guadalupe
García Arevalo

Yo experimento
todas las emociones
pero alegría es la
que más experimento
ya que siempre
estoy feliz con
las personas
que más quiero



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		