



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Son actividades que comúnmente no se trabajan mucho, de forma personal o continuamente, y que son fundamentales para la salud mental. Todas las emociones son importantes, el reconocerlas, trabajarlas y regularlas conllevan un desafío.

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

A través de las estrategias de relajación y respiración, a veces la cotidianidad no nos permite detectar el impacto emocional que diariamente vivimos, el enojo, el miedo y la preocupación es algo que me cuesta trabajo regular.

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

Si se logró conectar con ellos. Por medio de la escucha activa, generando ambientes seguros y positivos, para aumentar la participación y empatía colectiva (estamos en proceso).

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El tema abordado es relevante para la construcción personal, nos brindaron información puntual del tema y flexibilidad para trabajar las actividades sugeridas, sin salirnos del objetivo principal, considerando el contexto cultural de los alumnos. Considero que es un buen inicio para continuar la educación emocional.

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



Se realizó una actividad de relajación, mediante la respiración, antes y al finalizar la sesión. Posteriormente se pasó a nombrar las emociones que ellos identificaban (tratando de abordar las 6 emociones que menciona el manual, según Paul Ekman).

De cada una de ellas se realizó una participación con situaciones dentro de nuestra cotidianidad, que nos han permitido vivir y experimentar esas emociones y que acciones resultaron de cada una de ellas. Actividad que en un inicio les costó trabajo relacionar con experiencias propias.

Posteriormente pasamos a la actividad del termómetro, los alumnos plantearon aquellas emociones que un día anterior sintieron como el enojo, la alegría, el miedo o la sorpresa, y como respondieron ante ellas, reflexionamos sobre aquellas acciones que pudieran mejorar nuestro nivel emocional para llegar a la 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.			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		