



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Durante la actividad del termómetro de emociones, observé que los estudiantes se involucraron de manera activa y abierta. Al principio, algunos parecían un poco tímidos o inseguros sobre cómo expresar sus emociones, pero a medida que más compañeros compartían, se fueron sintiendo más cómodos. Fue reconfortante ver cómo empezaron a identificar y verbalizar sus sentimientos, y la empatía que mostraban unos con otros al escuchar las experiencias de sus compañeros. Me sentí orgullosa de la confianza que desarrollaron en un espacio seguro.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Al realizar esta actividad, reflexioné sobre mis propias emociones y cómo manejo mis sentimientos en el día a día. El proceso de guiar a los estudiantes me hizo más consciente de la importancia de la auto-reflexión y la autorregulación emocional. Sentí una conexión personal al compartir mis propias experiencias con las emociones y al ver cómo mis estudiantes respondían positivamente a mi apertura.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes. La conexión se fortaleció cuando compartí mis propias emociones y experiencias, lo que ayudó a crear un ambiente de confianza y apertura. También, al escuchar activamente y mostrar empatía hacia sus sentimientos, demostré que sus emociones eran importantes y válidas. Al animarlos a hablar y al reconocer sus sentimientos sin juzgar, fomenté un entorno en el que se sintieron escuchados y valorados.

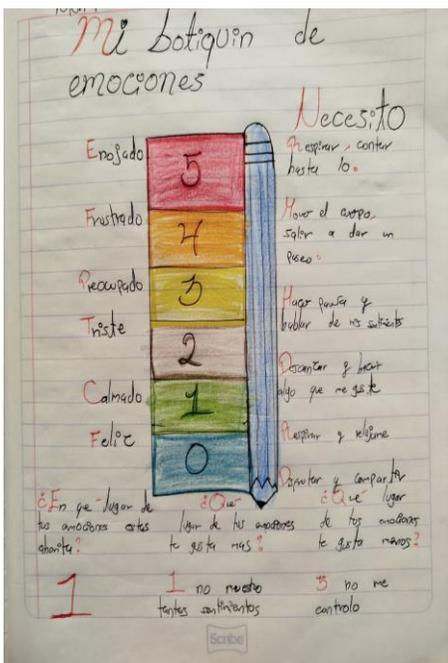
Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto fue muy exitoso. Considero que fue una excelente manera de introducir a los estudiantes a la importancia de la inteligencia emocional y la gestión



de las emociones. La actividad no solo permitió a los estudiantes expresar y reconocer sus propias emociones, sino que también promovió la empatía y el respeto entre ellos. Aprendieron que todas las emociones son válidas y que es posible manejar cómo nos afectan. Estoy muy satisfecha con los resultados y emocionada por seguir explorando más actividades que fomenten el crecimiento personal y el bienestar emocional en mis

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



Después de realizada la actividad saqué a mis alumnos para que platicaran de lo que sintieron.

Un trabajo en físico de una alumna



Les pedí que se relajaran les explique la necesidad de las emociones y les pedí que pensar en cómo se habían sentido en el día y cuáles eran las emociones que más y menos les gustaba en esa posición y

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 mii proyecto.			+		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.		+			Creo que pude crear material ya que la actividad la realice en el pizarrón