



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En un primer momento, sentí un poco de tristeza por la tala de los árboles, y coraje a la vez, algo de enojo, estaba contenta por ver a mis alumnos muy atentos en la dinámica de respiración y luego en el volcán.

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

Aún me cuesta mucho trabajo conectar conmigo, me falta trabajar el conectar con mi corazón, escuchar mi cuerpo, escuchar mis propias necesidades, al permitirme sentir tristeza, coraje, alegría, enojo, creo que estoy trabajando en mis emociones.

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

Sí, porque pude percibir su enojo, coraje, por la fábula del volcán. Su tranquilidad, paz y alegría con la técnica de las respiraciones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me encuentro muy entusiasmada, porque se me hace muy interesante, considero que me estoy ayudando a mí misma y puedo ayudar aún más a mis alumnos.

Sería maravilloso que al término de este taller pudiera encontrarme conmigo misma.

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



En esta actividad los alumnos realizaron un dibujo acerca de la fábula del volcán y explicaron cuáles fueron las emociones que sintieron, qué hubieran podido hacer el lugar de lo que el volcán hizo, cómo pueden mejorar la emoción del enojo, se mostraron muy entusiasmados y participativos.

La siguiente actividad en llevarse a cabo fue la respiración profunda para manejo de emociones. Los alumnos estaban muy relajados y siguiendo las indicaciones cálculo celas decía su maestra, les gustó mucho porque vienen de una semana pesada de exámenes para evaluar el tercer trimestre.



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	