



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

#### ROSALIA GUERRERO ALCOCER

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

- Quiero comentar que estoy entregando las actividades hasta ahora debido a que desde el inicio me dejó frustrada la actividad de relación pues en todos los intentos me daba cero, no uno o dos, ¡cero!; me sentí tan mal como nunca me había sentido, si la intención era que experimentara lo que sienten algunos alumnos cuando no entienden algún tema o la actividad es muy compleja para su corta edad, creo que se cumplió y con demasiadas creces... si a eso le sumo que me sentí sola en este trayecto formativo se vuelve en un elemento muy desmotivante, raro, un curso de educación socioemocional y me genera más estrés de lo que podría haber experimentado en otro curso.
- Hay otras maestras en mi escuela que, al igual que yo, estamos tomando este mismo curso, pero me daba pena decir que “no le estoy entendiendo”, después de las lecturas me di el valor de reconocer mis emociones y dejar a un lado los estereotipos que tengo, así que pedí ayuda y cuando las maestras me ofrecieron su ayuda experimenté el entusiasmo, al ver que mis compañeros en la escuela se interesaron en las ideas que pretendo llevar a cabo, el compromiso que hicieron conmigo y con mis niños que atiendo.
- Me genera preocupación encontrarme actividades igual de complejas más adelante y me caiga emocionalmente por segunda ocasión.
- Ilusionada, porque me veo en un futuro con mis niños terminando actividades de tipo socioemocional que les permita un mejor tránsito del nivel primaria al de secundaria.

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

- A veces me enfrasco tanto en el trabajo diario que me olvido de disfrutar las actividades diarias, el llegar a mi escuela en medio del campo sin el ruido de los automóviles o de las motocicletas de la ciudad y en cambio tener el canto de las aves, una brisa que me recibe desde que bajo del camión y la sonrisa de mis niños que me dan los buenos días, me doy cuenta que hay muchas cosas que agradecer

- Hacer un espacio en el trabajo diario para respirar profundamente y agarrar energía para hacer las cosas diferentes, una fuerte respiración bien ejecutada me puede ayudar incluso a aminorar mis dolores de cabeza
- Me di cuenta que soy capaz de hacer las cosas que se me dificultan simplemente dando un respiro a mi cerebro y acallando las voces que no me permiten concentrarme.

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

Si

- **Se puede conectar con los alumnos de formas muy sencillas, el compartir los alimentos en el recreo es algo que les da mucho gusto; hago un paréntesis aquí, mis alumnos se reúnen en círculos alrededor de un arbolito, colocan sus tortas, tacos o lo que les hayan echado para almorzar y se van turnando para dar mordidas a cada una de sus comidas, sin asco, sin prejuicios y de una forma muy natural; así que me di la oportunidad de hacer lo mismo y coloque mis recipientes con fruta y los invité a tomar lo que ellos quisieran, me comí un taco de frijoles riquísimo y un trago de agua de Jamaica que llevó una niña, fue un día estupendo.**
- Identificando, mediante las expresiones faciales los estados anímicos, y aquí quisiera hacer un espacio especial, pues llevé a cabo una variación del termómetro de emociones (¿Cómo vengo hoy?) y puedo presumir que mis niñas y niños participaron de una manera excepcional, quedaron muy contentos y con ganas de volver a hacer otra actividad similar.
- Me hizo el día cuando después de varios días mis alumnos iban por mi hasta la dirección para llevarme de la mano a su árbol de desayuno.

### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

- a) Comienza a gustarme el trabajar actividades que permiten a los niños mostrar sus emociones, energía y sobre todo, a ser conscientes de sus emociones.

b) De igual manera me gustan las actividades que me permiten conectar con mi yo interno.

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



## 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.                                      |              |            |               |           |               |