



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante el desarrollo de las actividades de nuestro mini proyecto en cuestión de los alumnos manifestaron sentirse escuchados, felices y relajados, algunos les dificultó reconocer que emoción sentían en ese momento, a través del cuento “el volcán de las emociones” la mayoría de los alumnos identificó la importancia de saber controlar nuestras emociones, para evitar dañar a esas personas que queremos.

Mis pensamientos y emociones fueron positivos, me sentía alegre, segura, sorprendida y con curiosidad en el desarrollo de estas actividades por observar si los alumnos tendrían una buena respuesta al implementar estas estrategias, puesto que los alumnos aunque son pequeños algunos identificaron que emoción sentían en ese momento y la importancia de estar en calma.

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

Al realizar algunas estrategias que están en este taller, por ejemplo la respiración, el ejercicio o activación física al inicio de las clases como una pausa activa relajando nuestra mente y cuerpo con los alumnos, música de meditación 5 minutos dejando a lado los trabajos escolares.

Ya que hoy en día, es fácil desconectarnos de nosotros mismos. Las exigencias de la vida, el estar al servicio de la familia y los amigos, las necesidades económicas, los requerimientos del trabajo y, en general, las demandas cotidianas nos distancian de nosotros mismos.

Al volcarnos en cumplir con todo lo demás, cada vez vamos dejando menos tiempo para echar una mirada a nuestro interior, para practicar la introspección y el autocuidado; al satisfacer las necesidades de otros dejamos de lado nuestro propio ser y desconectamos de nuestra realidad.

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

Si, ya que al realizar estas actividades entraron en calma los alumnos y por ejemplo el “cuento del volcán de las emociones” les encanto bastante, así lo expresaron los alumnos, y el reconocer la importancia de saber que emoción están manifestando y saber qué cosas le tranquilizan para entrar en calma consigo mismo, expresaron al finalizar las actividades que sentían al inicio algunos tristes, felices y otros preocupación.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

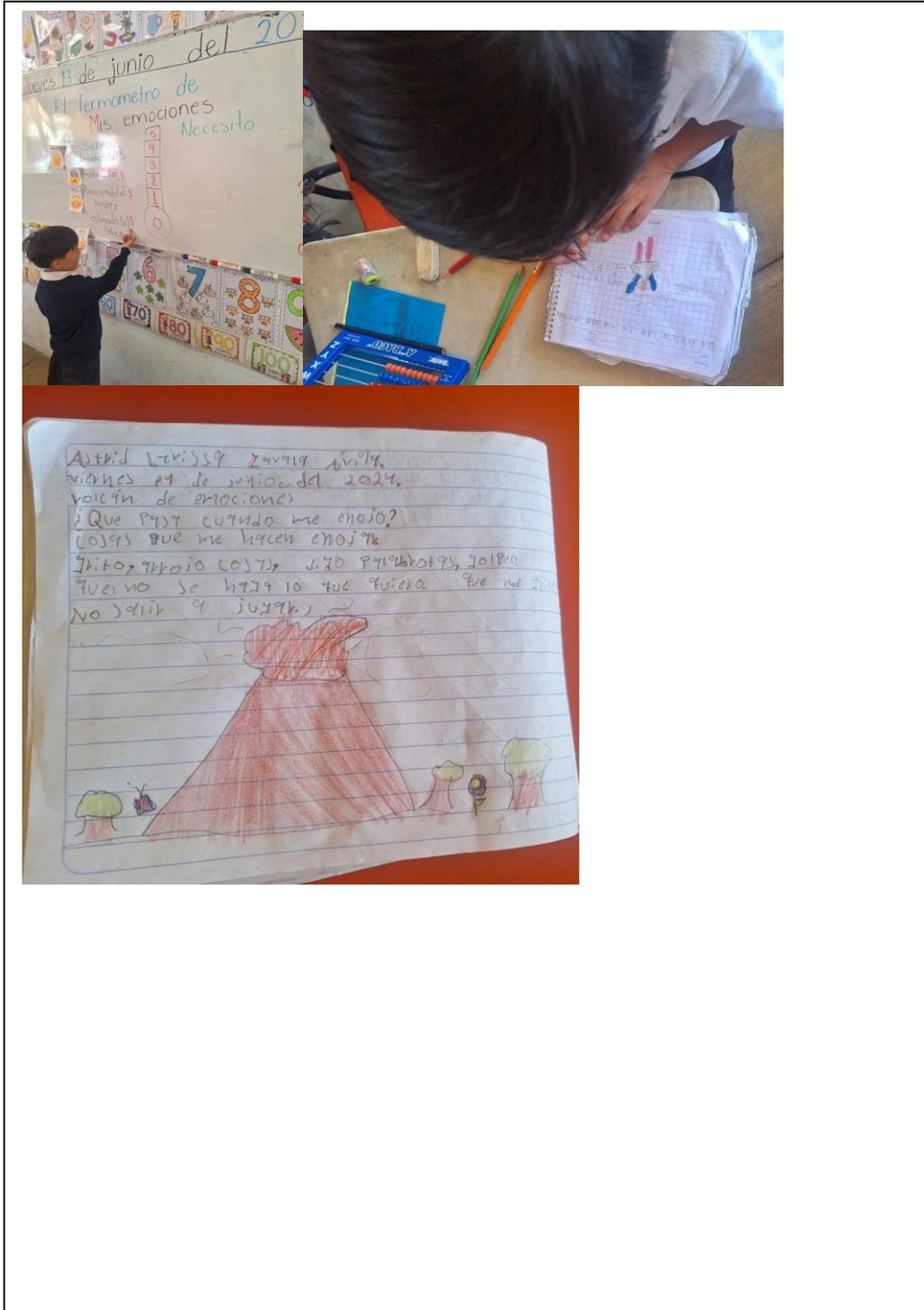
En conclusión, implemente tres actividades con mi grupo de primaria de primer grado los cuales fueron: en busca de la calma perdida, volcán de emociones y termómetro emocional, a los alumnos les agrado bastante trabajar estas actividades y en mi opinión fueron muy satisfactorias puesto que los alumnos se relajaron, entraron en calma y reconocieron sus emociones.

Para el logro de estas actividades:

- Genere un ambiente de aprendizaje de empatía, escucha activa, confianza y respeto.
- Al finalizar realizamos entre todos retroalimentación enfocada hacia la importancia de reconocer nuestras emociones.
- Promoví la autonomía del alumno.

Porque si como maestros estamos bien emocionalmente, nuestros alumnos y todos, quienes nos rodean también son favorecidos.

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.					