



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Sandra Adilene Hernández Saldaña

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

Al realizar las actividades “para practicar la calma”, de relajación y respiración mi emoción principal fue la calma, ya que mis pensamientos se centraban en la relajación de mi cuerpo y los sonidos a mi alrededor.

En la actividad “para practicar las afirmaciones” la emoción que más sentí era alegría, pues me ayudo a recordar y sentirme tan orgullosa de lo que he logrado.

En la actividad de “la gratitud” sentía alegría acompañada de tristeza, por recordar a cada persona que ha enriquecido mi vida y darles las gracias. Por sentir que no estoy sola y hay personas a mi alrededor que se preocupan por mí.

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

Al identificar y comprender mis emociones, pensamientos y sensaciones.

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

Si, al obtener un vinculo con ellos en donde ellos lograron sentir esa seguridad y confianza para poder expresar lo que sentían.

Los alumnos mencionaban sentir la calma en actividades que hacíamos de relajación.

La mayoría felices cuando realizaban su silueta de emoción.

En el cuento del volcán unos me dijeron que sentían tristeza porque el volcán quemo al bosque.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto mucho, realizar con mis alumnos actividades en donde ellos y también yo lográramos comprender como nos sentíamos en esos momentos o en alguna situación, y convertir emociones que nos causaban tristeza, miedo o enojo en emociones positivas.

Me parecieron muy interesantes las ideas y estrategias que nos brinda el curso, pues son estrategia muy buenas y funcionales.

Aunque si me sentí un poco estresada por el cumplimiento de las actividades en tiempo y forma, ya que como sabemos en estos momentos es entrega de muchas cosas administrativas, por lo que se juntan todas.

Pero me organice junto con mis compañeras, las cuales la mayoría también están en este curso y así aplicamos algunas estrategias que aprendimos en el curso.

Las acciones que lleve a cabo para el logro de las actividades de este proyecto fueron:

- Organice mi tiempo y espacio.
- Definí mi objetivo.
- Elabore mi planificación en base a mi objetivo.
- Seleccione materiales adecuados a la actividad que quería realizar.

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



Colorearon la silueta dependiendo el color de cómo se sentían, por ejemplo: uno mencionaba que sentían felicidad en las manos porque le dio un abrazo a su mamá y las dibujaba amarillas, pero también sentía tristeza junto al corazón porque ya se fue por lo que dibujaba el pecho azul, otros se sentían en calma y lo dibujaban todo verde, etc. Posteriormente dibujaron la carita dependiendo como se sentían en ese momento que expresaron sus emociones. Cuando expresaban que fue lo que los hizo sentir así. Si alguien mencionaba situaciones como de tristeza, miedo o enojo sus compañeros le daban sugerencias de cómo se podía sentir mejor.

En esta actividad pintaron algo que les generara calma. La mayoría pinto paisajes, flores, arcoíris, animales.



Comenzamos reconociendo nuestras emociones, el cómo nos sentimos, platicar sobre ello en la reunión de la semana, al escucharnos debemos ser empáticas y proporcionar comentarios positivos cuando alguna compañera se exprese. Hablaremos sobre el evento que tuvimos, en esta ocasión el del día del padre, pero en esta ocasión en un papelito escribir cosas positivas sobre nuestro evento y si hubo alguna situación comentar como podemos mejorar, sin hacer criticas malas si no constructivas.

Al final y gracias a la reflexión que hicimos realizaremos un cartel de las metas y los objetivos para mejorar en el próximo evento que será el de la clausura del ciclo escolar.

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 mi proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					