



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

El trabajar con las actividades propuestas me permito a mi docente conectar con mis estudiantes de una manera consciente, reflexiva que me llevo a sentir emociones de alegría pero a la vez de tristeza, porque muchas de las veces he dejado a un lado hablar de ellas, interactuar, o dar continuidad a las estrategias emocionales, por el tiempo, o por la carga de trabajo administrativo, realizándolas de forma rutinaria, o superficial. También cabe mencionar que fue una experiencia única porque logre conectar con las emociones y sentir de mis alumnos.

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

Desde el primer momento que comencé este curso y al ir realizando cada una de las actividades propuestas me llevo a una auto reflexión personal, a un análisis profundo de mí, me llevo a reconocerme a interiorizar conmigo misma a aceptarme y aceptar mis emociones sentimientos, por ende a ser más empática con mis pequeños, a querer llevarlos a vivir esa paz interior, a regular sus emociones y conocerlas, como a llevar a cabo acciones para lograrlo. El aplicar estas actividades propuestas con ellos, me permitió dar un primer paso para lograrlo, así como llegar a un equilibrio emocional, a sentir una paz interior en mí misma.

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

Si en todo momento porque tuve la oportunidad de involucrarme activamente al realizar las actividades propuestas, donde primeramente genere un ambiente de aprendizaje propicio, para poder conectar con ellos como fue: llevar acabo algunos ejercicios de respiración consciente, ambientando nuestro espacio de trabajo con música relajante, incienso y también al realizar algunas posturas de yoga para niños, como actividades previas a las actividades propuestas estas permitieron que mis niños se sintieran en un

ambiente lleno de paz, tranquilidad, lo que genero que al aplicar las actividades propuestas como el termómetro de mis emociones, el volcán de emociones y en busca de la calma perdida, mis alumnos se encontraran con ellos mismos, a floraran sus sentimientos y emociones, pero lo más hermoso fue escucharlos expresar su sentir, ello me puso muy feliz.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue una experiencia muy gratificante, valiosa, porque me permitió modificar mi forma de trabajo al expresar mis emociones y al lograr conectar con mis alumnos de una manera más consciente, llevándolos a una aceptación de sus emociones, a una autorregulación de las mismas, pero lo más importante a expresar su sentir, también la realización de este mini proyecto me permitió lograr que los aprendizajes fueran más significativos para mis alumnos.

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

Técnicas de respiración consciente por tiempos y con música relajante. (Actividad previas)



Aplicación del termómetro de mis emociones, aquí los alumnos primeramente identificaron las emociones en las caritas otorgándoles una emoción, posteriormente se rescataron conocimientos previos, sobre las emociones , donde los alumnos expresaron sus

conocimientos, enseguida se les dio una explicación general de cómo iban a usar el termómetro dándole un valor de nivel alto, medio y bajo, enseguida los alumnos expresaron cuál era su emoción del día y porque estaban felices, tristes o enojados, y por ultimo pasaron a colocar su foto en la emoción que correspondía a su emoción, fue una actividad muy enriquecedora porque mis niños expresaron sus emociones y sentimientos a florar a flor de piel y me llevo porque me percate de situaciones que viven en su entorno familiar y social.



Volcán de las emociones esta actividad fue muy significativa para los niños, pues primeramente les conté el cuento y después lo hice vivencial realizando el experimento del volcán, para concluir los alumnos expresaron su sentir al contestar las preguntas sugeridas en la actividad dando su reflexión muy personal y por ultimo plasmaron su actividad, aquí también cabe mencionar que al realizar su entrega yo como educadora los fui cuestionando y registrando sus aportaciones en su actividad y es muy gratificante escuchar a mis alumnos, pero a la vez es una responsabilidad y un compromiso que adquiero para poder seguir gestionando y realizando actividades socioemocionales para mis alumnos para poder sembrar en ellos desde pequeños esa consciencia emocional, como desarrollando sus habilidades para el bienestar.





Actividad en busca de la calma perdida, esta actividad me permitió conocer en donde sienten las emociones mis alumnos en que parte de su cuerpo las sienten, aquí los alumnos tuvieron la oportunidad de otorgar un color a cada emoción tomando como referente el monstruo de las emociones que ya se había trabajado anteriormente, aquí la reflexión final a la que llegaron los pequeños es que las emociones se sienten en diferentes partes del cuerpo pero que hay unas que los transforman como diablos porque les salen cuernos y se ponen rejos refiriéndose al enojo o enfado.



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	