



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Con el desarrollo de las actividades llevadas a cabo en el manual, he podido reflexionar en mis pensamientos y emociones, debido a una situación familiar que vivo actualmente he podido identificar algunas emociones como la *tristeza* y el *miedo* a perder uno de mis seres más queridos. He podido practicar la *respiración* como estrategia para autorregularme y conseguir la calma que necesito para afrontar las situaciones cotidianas que se me presentan, otra de las actividades que me ha sido de gran utilidad es el agradecimiento, aunque lo practicaba tiempo atrás, ahora va impregnado de sentimiento, de sensaciones positivas que me han permitido valorar a las personas que me rodean y me han apoyado en este proceso, así como al ser Divino en el que creo que me da tranquilidad, *calma* y paz interior al agradecerle por los bienes recibidos.

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

En este mundo tan estresante que nos rodea, con tantas responsabilidades, trámites, rendición de cuentas... vivimos como bien se dijo en la conferencia del Dr. Rafael Bisquerra con *burnout* que nos provoca un agotamiento derivado del desempeño laboral, donde no hay cabida para valorar nuestro aspecto emocional. Automatizamos nuestro trabajo y programamos eventos sin permitirnos valorar como nos encontramos emocionalmente para poder llevar a cabo cada uno de nuestros deberes.

Conecté conmigo misma cuando me valoro afirmando positivamente todo lo que he sido capaz de hacer, en lo laboral, lo personal, lo familiar y el hogar, todas esas esferas que comprenden mi día a día. Conecté también con lo espiritual con el agradecimiento y la

autovaloración de mi ser. Soy una persona capaz, positiva, optimista, agradecida y paciente... Janeth lo estás haciendo increíble ¡Animo!

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

Con los estudiantes se logró conectar a través del reconocimiento de las emociones principales de la actividad 6: el enojo, el miedo, la tristeza, la vergüenza, la calma y alegría. Mediante un hecho de la vida cotidiana y mediante el cofre de los tesoros donde los alumnos llevaron objetos, fotografías y otros elementos que les causaban emociones, los estudiantes reflexionaron las emociones que les causaban, una alumna lloró con la foto de su tía recién fallecida, otro era feliz con un helicóptero de juguete, otra más asegura que siente miedo al ver una serpiente, por citar algunos ejemplos.

Con estas actividades los alumnos fueron capaces de conocer sus propias emociones y el origen que algunas de ellas les causaban. Pero la actividad no termina ahí, se buscó la manera de compensar el miedo con un objeto o fotografía que ayudaba a mejorar ese estado de ánimo para autorregularlas.

Los alumnos han comprendido que sentir emociones negativas no es malo, es una manera de entender lo que sentimos y lo más importante es la conciencia emocional y la autorregulación de estas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que las actividades llevadas a cabo a partir del manual proporcionado me han sido de ayuda para identificar mis áreas de oportunidad emocional y poder transmitir a los estudiantes herramientas emocionales que sean de utilidad para avanzar en el aprendizaje de los demás campos formativos.

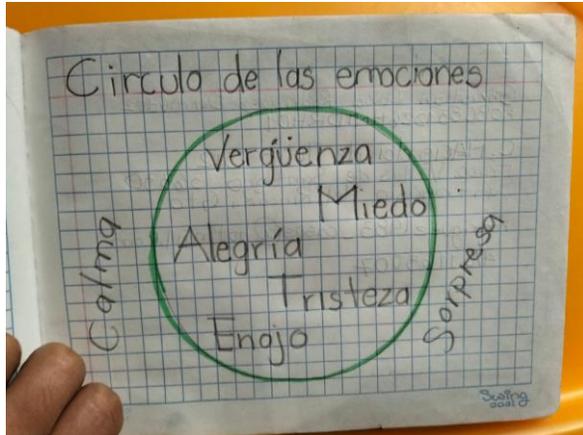
Es importante reconocer que como seres humanos somos un todo, donde cuerpo y mente requieren una conexión para expresar debidamente emociones y comportamientos que permitan a los estudiantes interactuar de manera empática, colaborativa y armónica, donde prevalezca la calma, la alegría y la curiosidad, donde se aminoren situaciones de miedo, vergüenza y enojo.

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

Actividad 6.

Música de tiburón

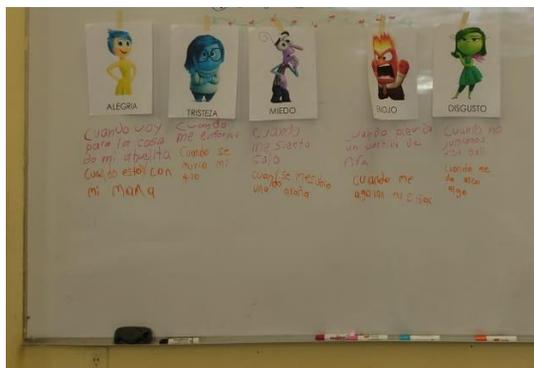
Le les leyó el caso de Elena, los alumnos identificaron las emociones que presenta la lectura y reflexionaron a cerca de las emociones que ahí se describen. Recrearon su círculo de las emociones.

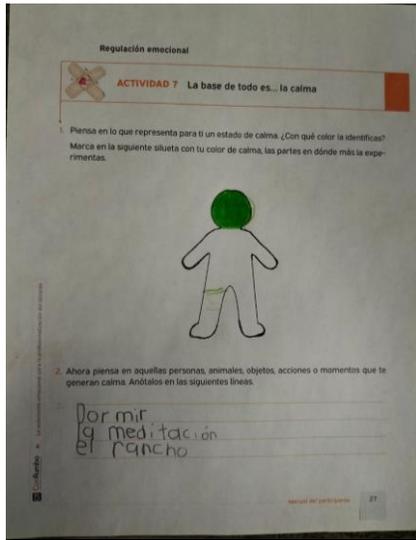


Actividad 7.

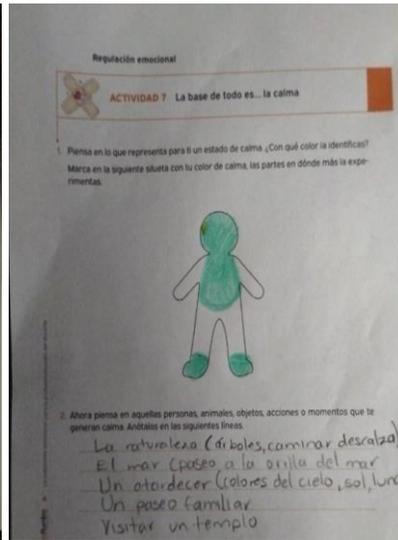
La calma es la base de todo.

Se complementó la actividad con el cuento del monstruo de colores y la película intensamente para identificar la calma, posteriormente plasmaron en una silueta, las partes de su cuerpo en donde las experimentan para posteriormente enlistar lo que en ellos genera la calma.





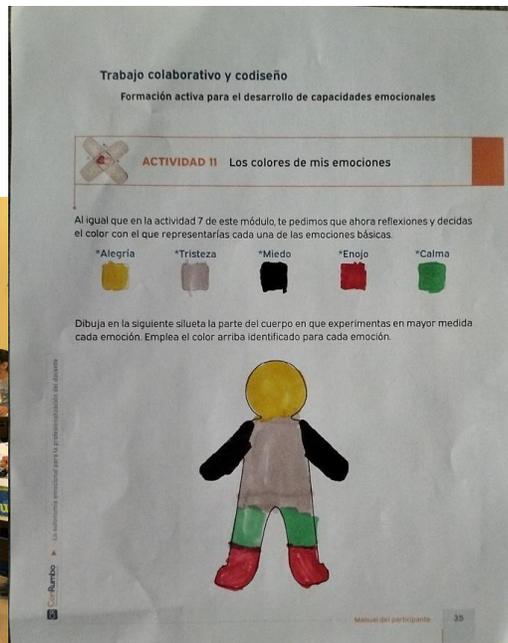
Ejemplo de un alumno



Ejercicio propio

Actividad 11 Los colores de mis emociones

Como complemento de la actividad 7, los alumnos lograron relacionar un color con cada emoción y el parte del cuerpo en la cual la experimentan con mayor medida.



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.				✓	