



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 del mini proyecto los alumnos pudieron identificar la emoción que estaban sintiendo al momento de realizarla, escribieron por que se sentían así y a manera de mesa redonda mencionaron al resto del grupo por que el sentir de su emoción, me di cuenta que tienen situaciones en casa que son difíciles para ellos y que obviamente influyen en su desempeño académico, algunos compañeros fueron empáticos y se acercaron a otros a mostrarles su apoyo con un abrazo o con frases como: “no te preocupes todo va a salir bien” Eso fue lo que mas enriqueció la actividad. Al mismo tiempo pudimos platicar a cerca de la importancia de mostrar sus emociones y que no todos sienten lo mismo o reaccionan de la misma manera.

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

Al mismo tiempo que mis estudiantes estaban realizando la actividad, yo también pude identificar la emoción que sentía en ese momento, a través de actividades como la respiración pude sentir tranquilidad, concentración, empatía hacia mí y mis alumnos; compartí con emoción mi sentir y fue algo confortante.

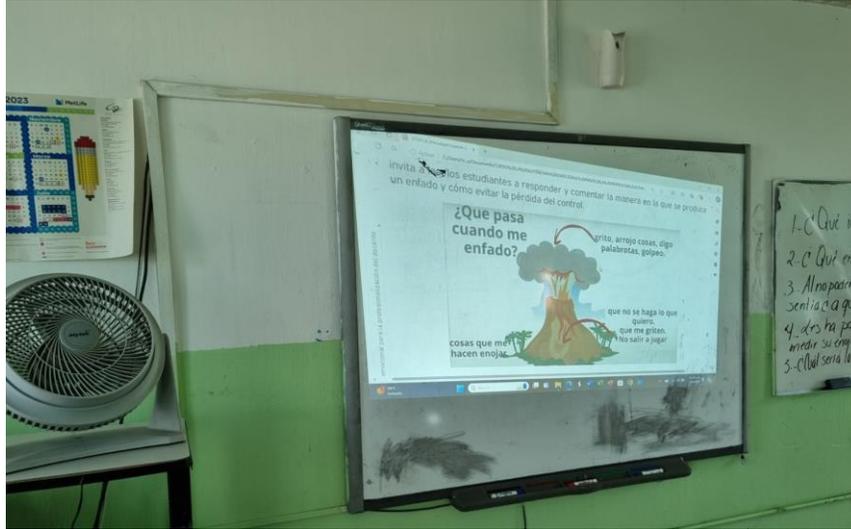
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Desde el inicio del proyecto hubo una interacción positiva entre mis estudiantes y yo, ya que también fui partícipe con ellos y eso generó que los alumnos sintieran confianza y perdieran la vergüenza o miedo a participar. Les brinde la confianza para que expresen sus emociones, fui empática al escucharlos, les agradecí su participación y les exprese que era afortunada de tenerlos como alumnos. Lo anterior permitió que mis alumnos sintieran tranquilidad, entusiasmo y curiosidad al realizar la actividad. Hubo una gran conexión entre mis alumnos y yo

4.- Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto tuvo un gran éxito en mi grupo ya que los alumnos se mostraron con mucho interés y curiosidad en las actividades debido a que se les mostraron las imágenes del termómetro y del volcán por medio del proyector, para que captara más su atención y mediante la distribución del grupo en mesa redonda, facilitaron las actividades en donde identificaron sus emociones, sensaciones y sentimientos, desarrollando así la primera de las cinco competencias emocionales, la “Conciencia emocional y la “regulación emocional”, que se refiere a la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

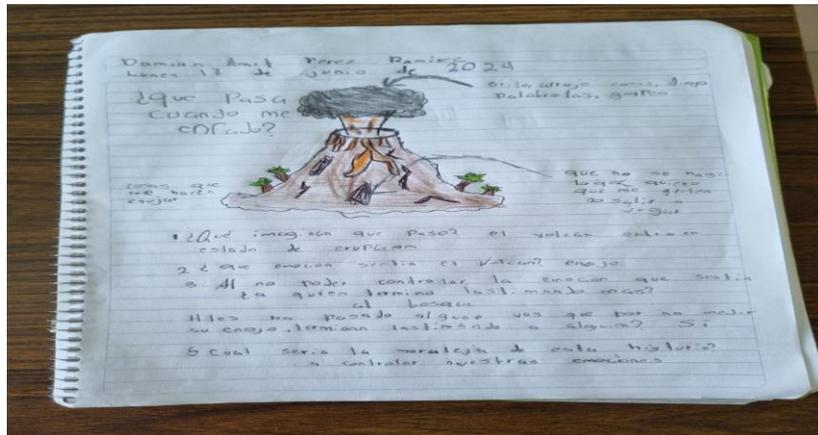
4. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Para comenzar la actividad, se empezó con la lectura del cuento del “volcán” en donde los alumnos escucharon con atención y comenzaron a comentar algunos aspectos que los hacen molestar y como han reaccionado comúnmente ante esa emoción.



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



Identificaron la emoción del enojo y comenzaron a contestar las preguntas sugeridas en la guía llegando a la conclusión de que la emoción del enojo es una emoción que no se debe reprimir y que hay diferentes maneras de expresarlas, dialogando, llegando a acuerdos, tomarse algunos minutos antes de reaccionar etc.



Con la actividad del termómetro los alumnos lograron identificar la emoción que en ese momento sentían, logrando que los demás socializaran su emoción; explicando el por qué se sentían así y que es lo que pueden hacer para sentirse mejor o mejorar esa emoción. Con esta actividad pudieron avanzar a la segunda competencia emocional, que es la regulación emocional que se refiere a la capacidad para manejar las emociones de una forma más adecuada.

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.					