



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Emoción por aprender algo nuevo y que pueda trascender para mejorar mi práctica docente, curiosidad, por conocer la respuesta o reacción de mis alumnos al abordar las actividades de educación emocional, sorpresa porque no esperaba que el taller cumpliera con mis expectativas, se me hace super interesante en cuanto el tema del bienestar emocional, reflexión, pues nos prepara para regular emociones, prevenir violencia y cuidar la salud mental. Al abordar las actividades resultó ser muy enriquecedor porque al ser un grupo de primer grado, los niños son más honestos, manifiestan todo lo que piensan y sienten sin pena o temor, les agradó demostrar los momentos en que se encuentran enojados, tristes, confundidos, felices, etc.

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

Todos los días antes de iniciar clase con mis alumnos tomamos 10 min de meditación para conectar con nosotros mismos y relajarnos, pues en ocasiones los alumnos asisten a clases, cansados, enojados o tristes, es por ellos importante mejorar nuestra concentración, en casa antes de dormir trato de reflexionar todas las emociones mostradas y si fueron las correctas, a través de estas actividades he podido reflexionar y anotar todo lo que me ha desagradado para mejorar y no repetir al día siguiente. Contar historias cortas con mis alumnos, para que ellos identifiquen emociones positivas y emociones negativas, las cuales estas ultimas debemos aprender a regularlas con la finalidad de que ellos respondan a las presiones del entorno, prepararlos y afrontar los desafíos, hacer todo lo posible para disminuir el efecto de conflictividad.

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

Sí, porque ellos disfrutaban el momento en que realizamos meditación, regulan mejor sus emociones, su concentración, cada mes en el aula se trabaja un valor diferente en el cual debemos de vincular con algunas actividades en todos los campos formativos y así que los alumnos reflexionen y tomen decisiones acertadas para su mejor convivencia con los demás, en la clase de educación socioemocional trabajamos el termómetro de mis emociones " Para fortalecer:

Que los alumnos sean conscientes de sus propias emociones.

Que los alumnos sean conscientes de las emociones de los demás.

Trabajar día a día con ejercicios de meditación, regulación de emociones para el desarrollo de competencias emocionales en el aula.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Qué es sumamente importancia educar a los alumnos emocionalmente, escucharlos, transmitir la confianza, como dice el dicho “caras vemos, corazones no sabemos”, todos tenemos problemas, que a veces no platicamos por miedo a no ser escuchados o por el simple hecho de que no sentimos la confianza. Brindar a nuestros alumnos una regulación sana de emociones, realizar ejercicios de meditación en el aula, trabajar el termómetro de emociones, platicar todo aquello que nos hace enojar y nos hace estar tristes. Es bien cierto que para tener ciudadanos sanos y con un bienestar pleno se logrará solo enseñándolos a controlar estas emociones y a evitar la violencia que tanto daño le hace a nuestra sociedad. Todos los días como docentes debemos incluir actividades de educación emocional en nuestra planeación para mejorar el desarrollo integral de cada alumno, brindar competencias sociales y emocionales con el fin de mejorar actitudes hacia ellos mismos.

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



Imagen 1. Los alumnos de primer grado, están escribiendo su experiencia después de realizar meditación. ¿cómo te sientes después de haber meditado? Elabora un dibujo de las cosas positivas que tiene para ti el meditar?, ¿qué es para ti educación emocional?, ¿crees que la meditación sea buena para nuestras emociones?



Imagen 2. Las alumnas de primer grado, están elaborando de manera individual la actividad del “Termómetro de las emociones”. La cuál sirve de referencia para conocer el estado de animo con el que llegan los alumnos a la escuela y poder trabajar con ellos mediante un cuento, una reflexión para que ellos controlen o regulen sus emociones y sean personas con un bienestar emocional.



Imagen 3. En la actividad realizada podemos observar que en ocasiones nuestros alumnos asisten tristes, felices, enojados, emocionados, etc. Es primordial considerar su estado de ánimo de cada uno para que sean conscientes de sus emociones y la de los demás, puesto que el cuidar nuestros pensamientos, acciones o hasta en ocasiones palabras para no lastimar a los demás. Mediante actividades como cuentos, reflexiones, pláticas que podamos tener con nuestros alumnos para que ellos sean personitas felices y logren actuar de la mejor manera sin dañar a los demás o dañarse a ellos mismos.

## 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 mini proyecto.			*		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			*		