



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

#### ANA MARGARITA PADIERNA LÓPEZ

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

Las actividades llevadas a cabo fueron de gran ayuda en esta semana para concluir la aplicación de la evaluación RIMA. Cabe mencionar que los alumnos presentaron emociones como la frustración ante las evaluaciones, además se suscitaron algunos problemas de comunicación que detonaron el enojo y tristeza de varios estudiantes. Sin embargo, la aplicación de dichas actividades ayudaron a la regulación de emociones. Por otro lado, en mi caso me sentí en calma, pude hacer un espacio para reflexionar en torno a las emociones que sentía como la preocupación y la angustia, a causa de la carga laboral y situaciones familiares que se me presentan.

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

Considero que logré conectar conmigo mismo a través de la relajación y el realizar una pausa en las actividades. En ocasiones me es difícil hacer un espacio en mis ocupaciones para reflexionar y estar en calma, pero considero que es importante para mi salud mental.

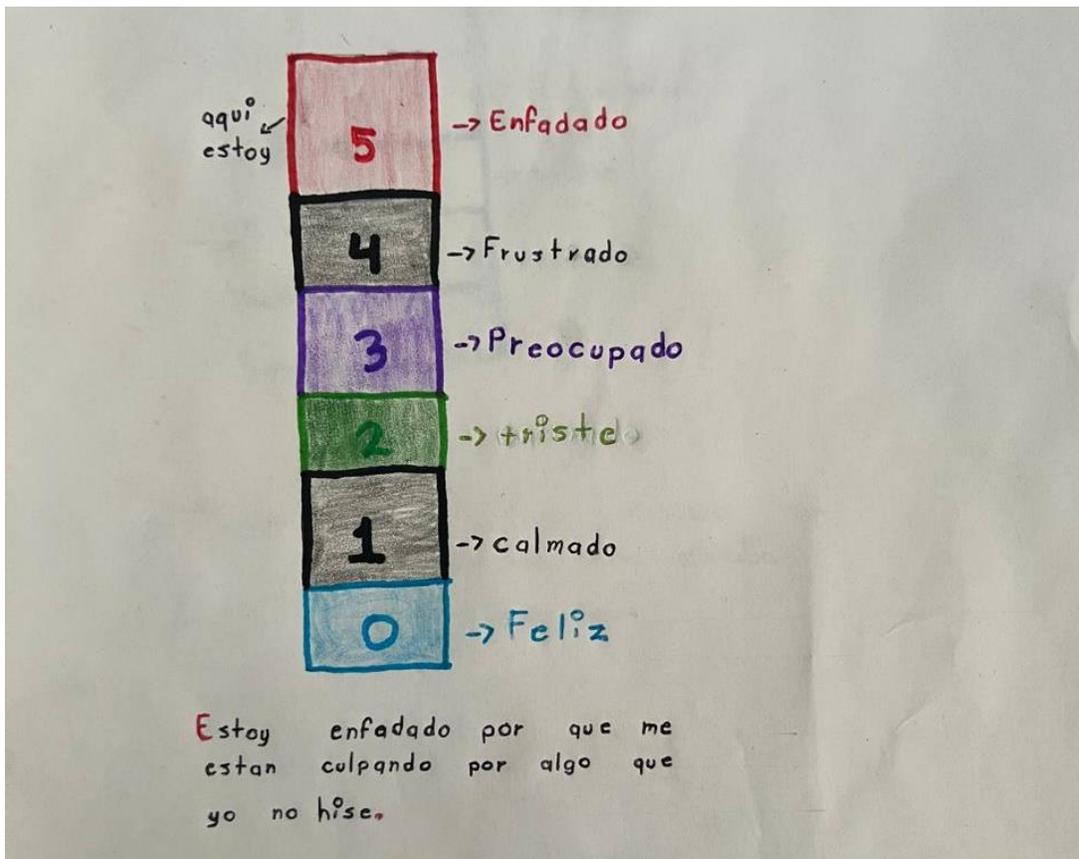
##### 3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

En este aspecto considero que, si logré conectar con mis estudiantes, de tal forma que existió una buena comunicación a través de la cual expresamos en conjunto lo que sentíamos ante los problemas que se presentaron en el aula. Los alumnos reconocieron y en plenaria compartieron los motivos por los cuales se ubicaron en los niveles del semáforo y realizaron las acciones sugeridas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En mi opinión este proyecto resultó muy útil, ya que permitió el acercamiento y conexión con los alumnos, lo cual se reflejó en la mejora en el ambiente del aula. Cabe mencionar, que los ejercicios sugeridos me ayudaron para mejorar mi estado emocional y el de los alumnos. En conclusión, como personas debemos de cuidar nuestra salud mental sobre todo porque nuestra labor como docente requiere que nos encontremos en un estado óptimo.

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



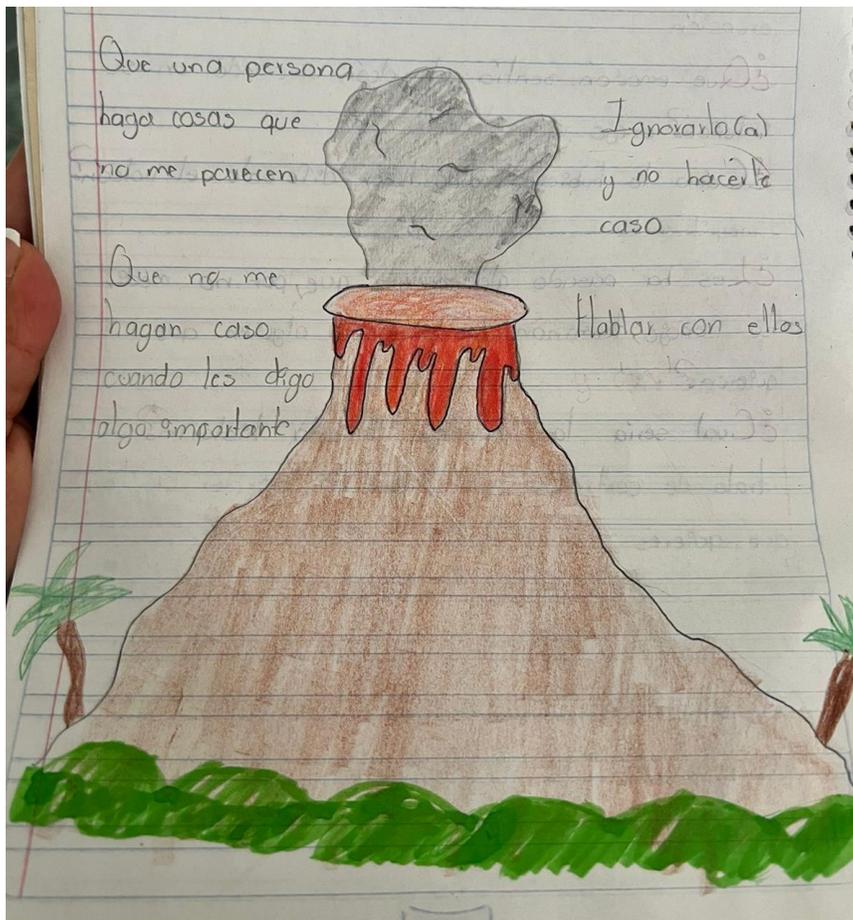
¿Qué imaginan que pasó? el volcán hizo erupción

¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? enojo y frustración

¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? tranquilizándose.

¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? sí

¿Cuál sería la moraleja de esta historia? trata de controlar ira para no perder a los que quieres



Las actividades que se llevaron a cabo fueron las siguientes.

1.- El termómetro de mis emociones.

En esta actividad los alumnos pudieron identificar las emociones que experimentaron al finalizar la prueba RIMA, como lo fue frustración, y preocupación.

Además de realizarla después de atender un problema de comunicación entre los alumnos en donde se identificó el enojo y la tristeza. La aplicación de dicha actividad promovió en el aula un ambiente de mayor armonía, haciendo consientes de sus emociones y realizando acciones que les permitieron mejorar su estado emocional.

2.- Volcán de emociones.

En el caso del volcán de emociones los alumnos reflexionaron en torno a las consecuencias del enojo en las personas que nos rodean. Además, les sirvió para identificar las conductas que se tienen ante esta emoción. Por otro lado, se reflexionó acerca de las acciones que podemos realizar cuando existen situaciones que nos hacen sentir enfadados, sin afectar o lastimar a quienes nos rodean.

## RÚBRICA PTP M1

	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.					