



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Se les presento a los alumnos la actividad de respiración en calma, donde observé en un inicio la reacción de algunos de ellos al escuchar el audio, posteriormente les dije que haríamos algunas inhalaciones y exhalaciones mientras se colocaban en diferentes posturas, al término de la actividad algunos de ellos me comentarían que sintieron. (me sentí relajado, se me quito lo que estaba pensando, yo no sentí nada, fueron algunas de las respuestas de los alumnos).

Otra actividad que se les presento a los alumnos fue el termómetro de las emociones, donde se le entrego un termómetro en una hoja de papel y los alumnos lo colorearon y expresaron como se sienten el día de hoy y 3 posibles causas de su estado de ánimo.

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

Al realizar las actividades recordé como me sentí yo al realizar las actividades al explorar la guía del participante y la plataforma del taller. Me emocione al ver a los niños mientras la grabación del audio de la respiración en calma sonaba al fondo.

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

Al realizar la actividad del termómetro emocional, me di cuenta de que algunos alumnos pasan por buenas o malas situaciones que acarrear a la escuela y que posiblemente esos factores influyen en su rendimiento académico, de igual manera yo como adulto he sentido este tipo de emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.



Son muy buenas propuestas de trabajo para realizar con el alumnado, considero que se podrían aplicar desde un inicio e involucrar a toda la comunidad escolar, ya que es importante el trabajo emocional en todos los entornos en los que nos desarrollamos.

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



Los alumnos colorearon y expresaron como se sentían y cuáles eran los posibles factores de sus emociones en el termómetro..



Los alumnos al escuchar el audio de respiración en calma y mientras realizaban algunas posturas hacían inhalaciones y exhalaciones para relajarse.