



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Cada una de las actividades que se llevaron a cabo dejaron una gran experiencia en mi persona. Como docentes, cargamos con una gran cantidad de emociones dentro de nuestras aulas. Los alumnos, en algunas ocasiones, deben lidiar con esto; son parte del problema, pero también lidian con las consecuencias del mismo. Esto forma un círculo vicioso. Sin embargo, este tipo de actividades nos favorece en la generación de ambientes de aprendizaje más favorables y en el manejo saludable de las emociones.

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

Logré conectar conmigo misma de una manera muy especial. Desde el momento en que me di tiempo para mí, lo cual en ocasiones ya no logro hacer, comencé a notar el cambio. Realizar cada uno de los ejercicios me ayudó a relajarme, comprenderme mejor, y no juzgarme. Brindé una pausa a mis actividades y a las de mis alumnos para respirar y poder continuar avanzando.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes al aplicar las actividades desarrolladas. Esto les permitió identificar las emociones en cada una de las acciones que llevan a cabo dentro y fuera del aula. Esta actividad fue muy fructífera ya que me di cuenta de que algunos alumnos no conviven con sus padres, lo cual les molesta y les ocasiona enojo, tristeza y en ocasiones miedo, estas emociones encontradas son difíciles de manejar para los jóvenes, pero principalmente los mantiene alejados de relaciones cercanas a la familia, llevándolos a aislarse. Ciertas conductas en clase son reflejo de estas situaciones o problemáticas, lo cual los aleja de las relaciones sanas o armoniosas con sus compañeros de clase y con del docente.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

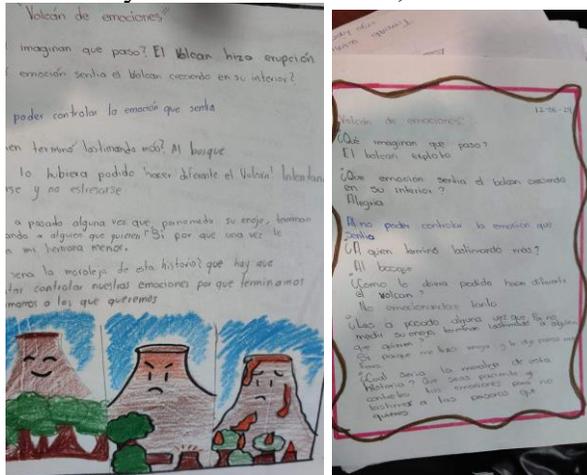
Mi opinión sobre este primer mini proyecto es muy positiva. Las actividades propuestas no solo fueron beneficiosas para mi crecimiento personal y profesional, sino que también impactaron positivamente en mis estudiantes. Al tomar tiempo para reflexionar y conectar conmigo misma, pude renovar mi energía y enfoque, lo cual es esencial para ser una mejor docente.

A través de las actividades, descubrí aspectos importantes sobre mis estudiantes que no había notado antes, como sus dificultades emocionales y familiares. Esta comprensión me permite abordarlos de una manera más empática y efectiva, creando un ambiente más inclusivo y comprensivo en el aula.

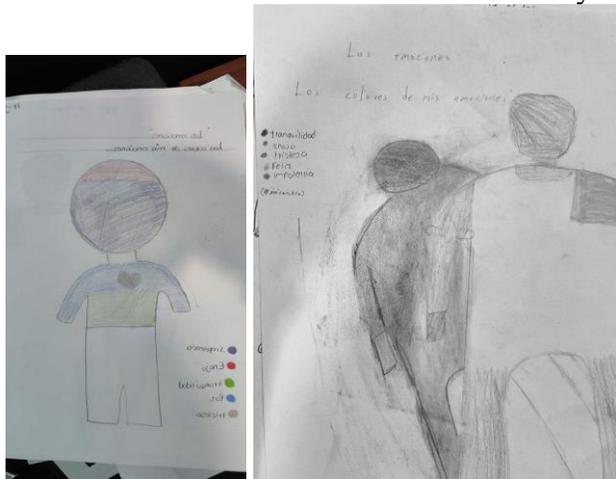
Además, la experiencia me enseñó la importancia de incorporar prácticas de bienestar emocional tanto para mí como para mis estudiantes. Creo firmemente que continuar con este tipo de proyectos fomentará un entorno de aprendizaje más saludable y productivo, donde tanto docentes como alumnos pueden prosperar emocional y académicamente. Este mini proyecto ha sido un paso crucial en mi camino de transformación personal y profesional, y estoy entusiasmada por continuar implementando y expandiendo estos principios en el futuro.

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

Se implemento la actividad del volcan de las emociones lo cual fomento en los alumnos el fomento a la tolerancia para no dañar a los demás con nuestras acciones y a nosotros mismos, fue una actividad muy enriquecedora.



La actividad de darle color a las emociones resulto muy positiva debido a que los estudiantes se abrieron más en cuanto al decir lo que sienten cuando les ocurren acciones desfavorables o favorables y eso les ayudo a empatizar.



Se implemento una actividad donde los alumnos fomentaron la iniciativa de escribir frases motivacionales a sus compañeros para incrementar la empatia y mejorar las relaciones personales del grupo de manera general.



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. | | | | | |