



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Para mi esta actividad ha sido como un regalo, he podido identificar las emociones que normalmente mas siento en estos días, pude darme cuenta del estrés que manejo y mas ahora que estamos a final del ciclo escolar, me di cuenta del agradecimiento que siento con situaciones y personas y tuve oportunidad de externarlo, también me agradecí a mi por el esfuerzo que realizo. Considero que las actividades fueron agradables y pertinentes. Se trabajo la autonomía de las emociones y la regulación emocional.

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

Pude regalarme comentarios para conocerme, me permití agradecerme por el esfuerzo que hago con las afirmaciones y respiraciones, pude saber emocionalmente como estoy y que sentimientos son los que normalmente me acompañan en mi día a día. Aprendí a trabajar la gestión emocional, la autonomía y la confianza en mi misma.

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

Logre establecer momentos de comunicación clara y precisa, pudimos juntos conocer cuales son las emociones y de que manera identificarlas en nuestra persona y en los demás. Con la actividad del termómetro de las emociones pude notar que muchos de los niños del grupo tienen como emoción mas frecuente la tristeza y el enojo, por lo que es importante practicar momentos de calma. También me di cuenta de que les resulta novedoso realizar actividades de agradecimiento y de atención plena.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto, creo que es practico y permite hacer una reflexión sobre lo que vamos aprendiendo, el orden de las actividades es agradable pues permite que se lleve un proceso para llegar mejor a los resultados, estoy aprendiendo nuevas cosas y me gusta que sea en un formato teórico y practico.

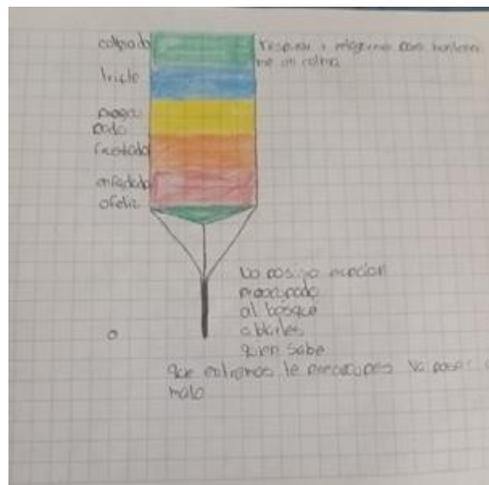
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Alumnos trabajando un ejercicio de respiración

Alumnos trabajando la actividad termómetro de emociones

Alumno trabajando la actividad termómetro de emociones.



Alumna trabajando el ejercicio Termómetro de las emociones

Ejemplo del ejercicio de Termómetro de las emociones

Ejemplo del ejercicio La base de todo es la calma

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.				X	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			X		
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.			X		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	