



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Durante el proceso de realización de cada una de las actividades con mis alumnos, pude apreciar el valor tan importante del reconocimiento y la importancia de educar las emociones, así mismo me llena de alegría continuar nutriéndome de nuevas estrategias que ayudarán a mis alumnos a reconocerse formando su propia identidad y el entender que cada ser vivo es diferente y debe ser respetado.

Es así que en el transcurso de las actividades, me asombre como es que los alumnos con tanta facilidad podían comprender la importancia de sus emociones, formando la empatía con los comentarios agradables cuando compartían su emoción logrando una calma y relajación colectiva.

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

En el momento que comencé a conocer y comprender cada una de mis emociones, el saber regularlas y calmarlas, de igual forma el valor de reconocer que las emociones son un valor importante para el desarrollo de un ambiente seguro y de apoyo, entendiendo que no solo, promueve el aprendizaje de los alumnos sino a su vez que permita desarrollar las habilidades de autorregulación emocional

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

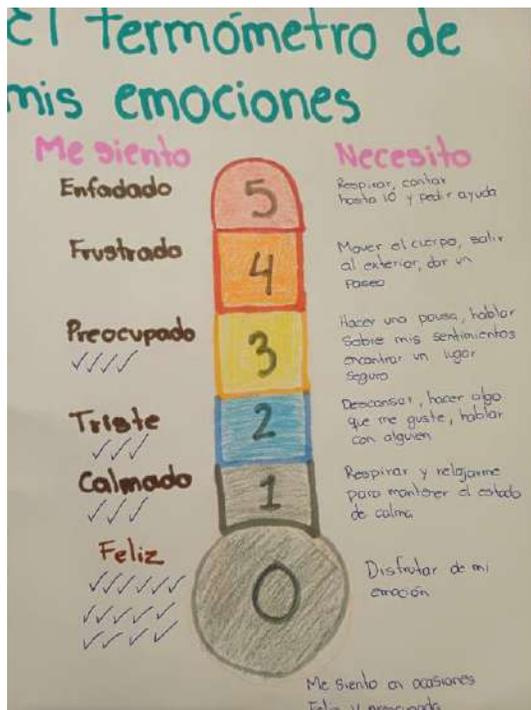
Sí, fue algo increíble al momento de compartir las técnicas y estrategias sugeridas se creó un ambiente donde mis estudiantes y yo crecimos emocionalmente, donde al crear los espacios de relajación los alumnos canalizaban su energía y la utilizaban de manera positiva. Donde escuchaban a sus compañeros y se volvían empáticos ante su sentir

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

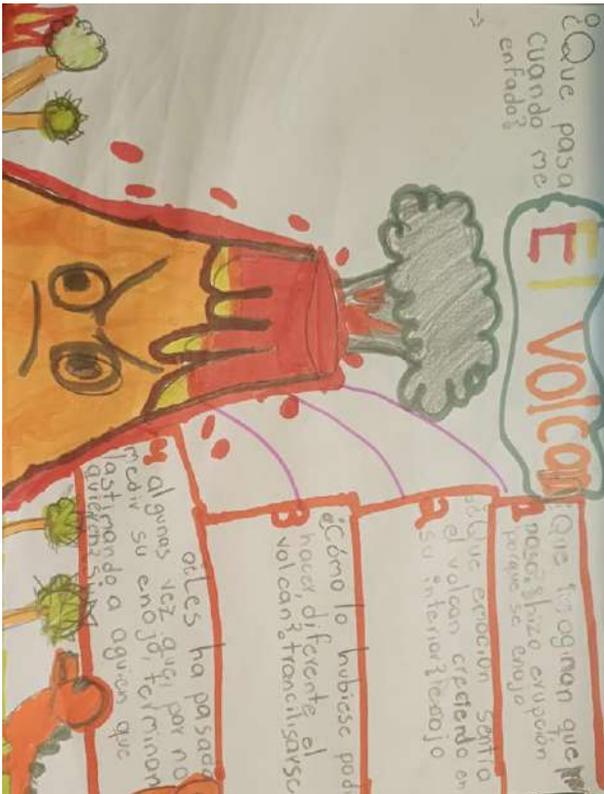
La creación de proyectos educativos para el desarrollo de la autorregulación de emociones es de gran importancia en el ámbito educativo. Estos proyectos permiten a los estudiantes adquirir habilidades para identificar, comprender y regular sus emociones de manera saludable, les permite aprender a identificar y regular sus emociones, para que los estudiantes pueden manejar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales de manera efectiva.

Es así que cuando los estudiantes son capaces de controlar sus emociones, se vuelven más capaces de concentrarse, resolver problemas y tomar decisiones adecuadas, lo que contribuye a un mejor desempeño en el aprendizaje.

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



Durante la actividad el termómetro de mis emociones los alumnos de manera general reconocieron como es que se sienten frecuentemente y por qué esas emociones son las que predominan frecuentemente.



Durante la actividad del volcán los alumnos escucharon un relato sobre los acontecimientos que vivió el personaje de la historia, al final la mayoría reconoció que lo que debió de hacer es tranquilizarse para poder encontrar la mejor solución, ante esta situación se logró aterrizar en sus acciones diarias.

## RÚBRICA PTP M1

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					