



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Realmente es un honor y un privilegio haber coincidido de nueva cuenta con todos y cada uno de mis compañeros para desarrollar este curso que en este momento de mi vida llega como un regalo y que si para mi resulta sorprendente, para mis alumnos mucho más, a veces nos olvidamos de pequeños detalles que llenan de alegría nuestras vidas y que claramente no necesitamos en muchas de las ocasiones cosas materiales, para pintar nuestra vida de colores; simplemente un saludo cordial, un como estas, que tal tu día?, es suficiente para cambiar la idea de todos y cada uno de nosotros. En este momento me siento una persona totalmente privilegiada por estar desarrollando este curso taller en donde nosotros estamos al centro, alguien se preocupa por nuestro estado emocional y buscamos soluciones para atender la diversidad. Durante el desarrollo de todas y cada una de las actividades planteadas he experimentado una serie de emociones totalmente positivas y benéficas a mi persona como alegría, entusiasmo, felicidad, amor propio, reflejado incluso con el trato cotidiano con todas y cada una de las personas que me rodean, dígame familia, mis hijas, compañeros de trabajo y con mis alumnos, el desarrollar y llevar a cabo las actividades planteadas me inyecta de energía para continuar con este trabajo tan humano, empático y equitativo donde se ve claramente que los alumnos se sienten importantes, privilegiados por ser tomados en cuenta y saber que alguien se preocupa por ellos y que en muchos contextos familiares adolecen de atención.

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

Ahora comprendo totalmente la importancia de conectar conmigo mismo, en infinidad de ocasiones he escuchado a profesionales y no profesionales hablar de la conexión con uno mismo, sin investigar más allá, ahora me doy cuenta dela

importancia de esta actividad a través de la meditación, en donde es importante buscar un espacio en donde podamos encontrar la paz y tranquilidad, alcanzando un estado de concentración en el que el cuerpo y la mente se vuelvan uno solo, ver nuestro interior y sacar todo lo que sentimos nuestras preocupaciones, inquietudes, estrés, ansiedad, ira, coraje, odios, rencores, y un sin número de emociones que no nos permiten crecer, no nos permiten avanzar y en cierta forma nos limitan, incluso no podemos sanar, es necesario darnos cuenta el por qué están ahí, que los motiva y porque permitimos que sigan creciendo sin hacer nada, sabiendo que nos hacen daño, afrontar todo lo que nos aqueja a través de una escucha activa, diálogo positivo, siendo empáticos, solucionando los conflictos que se generen, demostrando amor y afecto a los demás y no por debilidad al contrario porque sanamos y en nuestros corazones no existe maldad porque nos regalamos la oportunidad a nosotros mismos de ser mejores personas priorizando y abriendo nuestra mente para alcanzar un estado de plenitud en pro de nuestra salud emocional y bienestar integral.

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

Efectivamente en el desarrollo de todas y cada una de las actividades logre una conexión con mis estudiantes, algunos pensaban lo mismo que yo, resaltando la importancia de sentirse valorados, escuchados y atendidos en el aspecto emocional que en muchas de las ocasiones se deja de lado por cumplir con los planes y programas de estudio olvidándonos que son personitas al igual que nosotros que piensan, sienten y que tiene necesidades y una de ellas me queda totalmente claro es la de sentirse escuchados y que verdaderamente están al centro de la educación, al igual que yo algunos externaron que es un privilegio y un regalo el hecho de recibir este acompañamiento y el verlos desarrollar las actividades con entusiasmo me invita a mi como docente a seguir trabajando al menos una vez al mes o si se puede mas este tipo de actividades, en donde muchos de ellos se abren generando un clima de confianza basado en el respeto y externan cosas que les hacen año y que es su deseo sanar y erradicar de sus vidas esas

emociones que lejos de ayudar generan conflictos internos limitando así su salud mental y bienestar integral

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

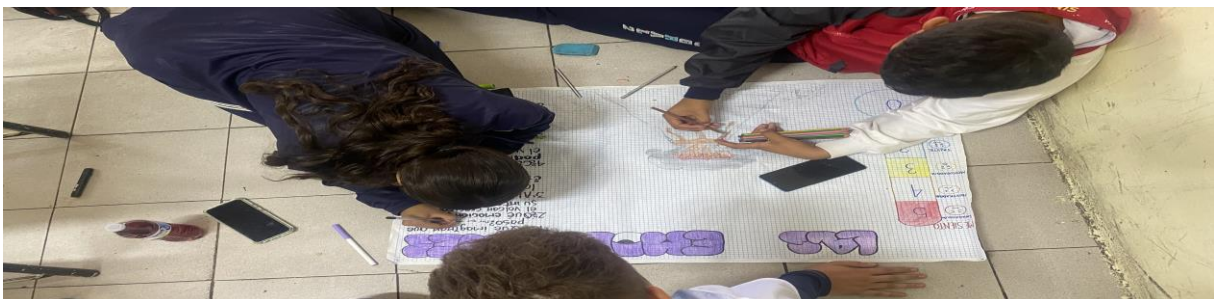
En mi humilde opinión quiero expresar mi gratitud y mis felicitaciones a todas aquellas personas que se preocupan por el estado de Salud mental de los maestros y de todos aquellos que trabajamos para la educación, no es desconocido para nosotros que hoy en día es fundamental y primordial la educación socioemocional en México y el mundo, quizá se pueda decir que estaba considerada desde mucho tiempo atrás sin embargo hoy que lo vivo me siento muy feliz porque tengo la oportunidad de ser considerada en el desarrollo de este curso taller y que segura estoy de que obtendré un gran aprendizaje juntos a todos y cada uno de ustedes, todas y cada una de las actividades que he realizado de manera personal y en equipo con mis alumnos me llenan de orgullo y satisfacción al ver que mis alumnos se entusiasman con ellas y se llenan de felicidad, al grado de que muchos de ellos han logrado compartir con sus compañeros el cómo se sienten en realidad haciéndolos participes de sus alegrías y tristezas, con la introducción de manera formal la educación socioemocional se han logrado muchas experiencias con nuestros estudiantes, niñas, niños y adolescentes más seguros de sí, más autónomos, con autoestima, dignidad, etc., Y con nosotros los docentes cabe mencionar que ha sido de gran apoyo el poder participar en los cursos taller de educación socioemocional porque se abre un espacio muy valioso para nosotros en donde podemos ser escuchados, nos sentimos valorados y privilegiados por esta gran oportunidad.

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



Al trabajar esta actividad con mis alumnos pude descubrir un sin número de situaciones, además de darme cuenta que a nuestros alumnos solo les hace falta motivación para que trabajen en el aula, ser empáticos nosotros como maestros y lograr entenderlos para comprender todas y cada una de las situaciones que ellos presentan y que en muchas de las ocasiones tienen que callar porque no encuentran a alguien con quien platicar, muchas de las veces juzgamos sin tener fundamento y no nos damos el tiempo suficiente para comprenderlos y escucharlos, así como muchas de las veces nosotros desearíamos ser escuchados, lo

que yo aprendí con mis alumnos es a observar, escuchar, reflexionar y hasta entonces poder actuar o dar un consejo oportuno a nuestros alumnos, así como a nosotros nos encantaría ser tratados, comprendidos y escuchados, por eso y muchas cosas más es interesante y generoso que nos den la oportunidad de participar en este tipo de cursos. Terminé mi intervención señalando que mis alumnos les encanto este tipo de actividades y solicitan que se repitan constantemente, y yo en lo personal puedo decir que me encanta este tipo de actividades, donde me siento sumamente importante y porque logro contagiar a mis alumnos para bien, obteniendo muy buena respuesta al trabajo.



Esta actividad me encanto trabajarla con mis alumnos, se sintieron como en su casa para realizarla, una disposición sorprendente, un gran trabajo en equipo demostrando muchos valores, la socialite entre ellos fue maravilloso, tema de conversación que ayudó muchísimo al desarrollo de la sesión, un clima de confianza, liderazgo, muy empáticos y sobre todo al principio dudaban y posteriormente hasta lograr exponer entre sus compañeros la actividad argumentando que es maravilloso y les gustaría repetir la actividad o variedad de ellos lo que resta del ciclo escolar, cabe mencionar que realmente comencé con la actividad con una pregunta detonadora sobre el tema emociones,

posteriormente aplique la estrategia de poner ejemplos reales para su análisis de su interés y fue suficiente para tener una gran respuesta sobre todas y cada una e las actividades, motivación, compromiso y seriedad sin extremo es bueno para convencer a los alumnos del porque es sumamente importante. Gracias.

## RÚBRICA PTP M1

<b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>					
	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Destacado</b>	
<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.					