



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Particularmente incluso sin estar realizando este curso yo trabajo la parte socioemocional con cada uno de mis grupos, he venido formándome y estudiando el tema de las emociones y entendí que es una parte fundamental que requerimos como sociedad. Realizar estas actividades me trae paz, alegría, tranquilidad porque desde el inicio del ciclo escolar los alumnos se van adaptando a mi forma de trabajo donde siempre está incluido principalmente la regulación emocional y ciertamente siempre disminuyen los conflictos en cada uno de mis grupos, hay alumnos con los que se trabaja la parte del autoestima y el valor que tienen como persona, debido a que es un factor que se percibe mucho en alumnos.

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

A mi me gusta mucho practicar la meditación, la respiración consciente y sobre todo la auto-observación eso me ayuda mucho a conectar conmigo misma a cuidar mi diálogo interno para estar en calma, paz y tranquilidad y saber solucionar situaciones de la mejor manera.

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

Creo que desde el inicio del ciclo escolar, ha sido favorable la conexión con mis estudiantes, es un grupo integrado por 25 niños y 10 niñas de sexto grado, considerado como un grupo difícil sin embargo los cambios que se han estado viendo en ellos son muy favorables. Siempre afloraban las emociones de enojo, frustración cuando jugaban torneos y cada que perdían la forma de reacción si era bastante complicada, al trabajar

la regulación emocional, la aceptación de las circunstancias que nos pasan y reconocer que en la vida siempre habrá días que se gane y días que se pierda y eso no nos resta el valor que tenemos como personas, el cambio que han tenido ha sido bastante favorable. Actualmente disfrutan con más alegría el juego, si llegan a sentir enojo, buscan un lugar donde pueden respirar y se pasa rápidamente y mantienen la calma. Cada actividad que aplicamos de socioemocional, para ellos es agradable y muestran alegría porque sienten que alguien se preocupa por su sentir y al mismo tiempo también ellos se preocupan por el sentir de otros compañeros.

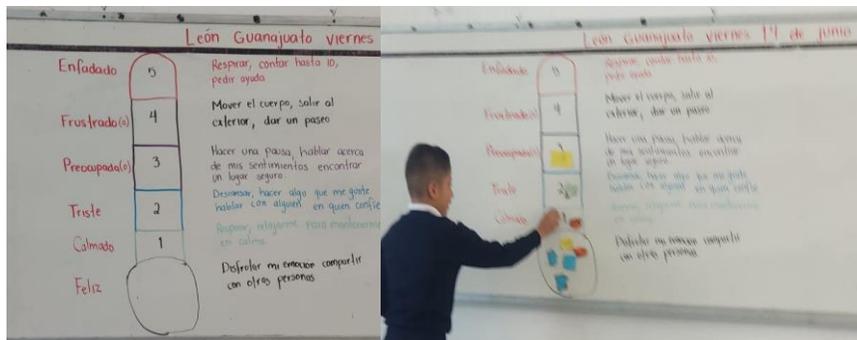
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Son buenas las actividades y seguimos trabajando las habilidades socioemocionales con cada grupo que me toque atender.

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



En esta parte realizamos respiración consciente, es decir cerramos los ojos y contamos el número de exhalaciones que tenemos, cabe destacar que es ese momento había música en el patio por el ensayo de los otros grupos y ellos saben que deben estar centrados en su respiración dejando de lado las distracciones, el 80% de los alumnos lo hace muy bien.



## RÚBRICA PTP M1

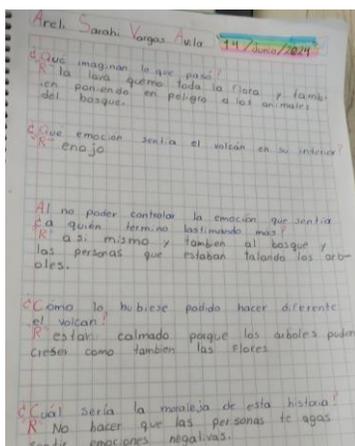
Se dibujó el termómetro de las emociones en el pizarrón, los alumnos realizaron figuras con su nombre y las colocaban en el estado de ánimo que sentían, además explicaban los motivos del porque se sentían así, los que sentían preocupación mencionaban que por los exámenes y las calificaciones, muchos estaban en calma y se notaba en su tranquilidad la mayoría estuvo alegre, se les dieron algunas recomendaciones para mantener la emoción en caso de la alegría y la calma y a los preocupados para que la regularan.



Los alumnos expresan emociones que vivieron el día anterior y los compañeros realizan propuestas de como manejar la emoción, que les funciona y que no.



Leímos el cuento del volcán y se contestaron las preguntas, además dibujaron una silueta donde aprenden a escuchar a su cuerpo y señalan en que parte sienten la calma.



**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 mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					