



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 desarrollo de este módulo, comencé a retomar el significado de mis emociones y cómo las manifiesto, pude reconocer que no siempre hago las pausas necesarias para relajarme, meditar y reflexionar sobre ellas, casi siempre vivo de prisa, lo que me ocasiona dolores de cabeza muy probablemente relacionada con el estrés por lo cual con estas actividades comprendí la importancia de tomar la vida con calma y con eso transmitir a mis alumnos más tranquilidad. Ellos identifican emociones básicas y las relacionan sobre todo con emoticones y con estas actividades aprendieron técnicas de respiración en calma, con la actividad del “cuento del Volcán” comprendieron que es importante mantener la calma cuando algo nos hace enojar para no lastimar a los demás y con la actividad “En busca de la calma perdida” reconocen como pueden lograr mantenerse en calma y cómo concentrarse para lograrlo.

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

Es importante hacer consciente la parte de las emociones y regularlas, una parte muy importante es vivir la gratitud, pues comprendí que no basta con decir gracias, sino que es necesario demostrarlo y ser recíproco con las personas que te demuestran sentimientos positivos para lograr un círculo de afecto y armonía con las personas que te rodean. Ser generoso con los conocimientos que voy adquiriendo.

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

Mis alumnos disfrutaron de las actividades que realizaron y conectaron conmigo teniendo más apertura para platicarme sobre sus emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que es importante tener este tipo de actividades de manera constante para que los alumnos adquieran hábitos que les permita mantener una mejor autorregulación de sus emociones y desarrollen competencias emocionales.

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



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