



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Estoy contenta con los logros alcanzados en las actividades realizadas. Cada tarea completada me ha llenado de orgullo y me ha brindado la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos. A través de estas actividades, he podido reconocer mis fortalezas y áreas de mejora para seguir abordando estos desafíos.

Los estudiantes exhibieron alegría, participación y una actitud positiva al realizar las actividades propuestas. Mostraron interés en continuar con las dinámicas habituales, como la del espejo, la cual disfrutaban mucho, puesto que la realización de ejercicios para expresar elogios ha mejorado en su participación al promover una percepción más positiva de sí mismos. La introducción de la gratitud ha resultado en respuestas sorprendentes por parte de los estudiantes, quienes expresan agradecimiento por la vida, la familia y su entorno cercano.

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

Durante el transcurso de este proyecto, he podido establecer conexiones significativas a través del uso de afirmaciones positivas, las cuales han resultado beneficiosas en mi rutina diaria. Asimismo, la práctica de la meditación ha sido fundamental para mi relajación, concentración interna y bienestar personal. Estos métodos me han permitido sentirme más equilibrada y en armonía conmigo misma.

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

Sentí que logré conectar con mis estudiantes a través de diversas estrategias. Primero, me aseguré de crear un ambiente acogedor y seguro en el aula donde todos se sintieran

cómodos para expresar sus emociones. Esto no solo me ayudó a entender mejor sus necesidades y estilos de aprendizaje, sino que también fortaleció nuestra relación, creando una atmósfera de confianza y respeto mutuo.

Se les recordó a los estudiantes la importancia de promover un ambiente de respeto, donde es esencial escucharse mutuamente, expresarse libremente y valorar la diversidad de emociones. Durante las actividades, los niños mostraron una mayor empatía y aprendieron a manejar el sentimiento de enojo con algunos ejemplos que ellos mismo expresaron.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

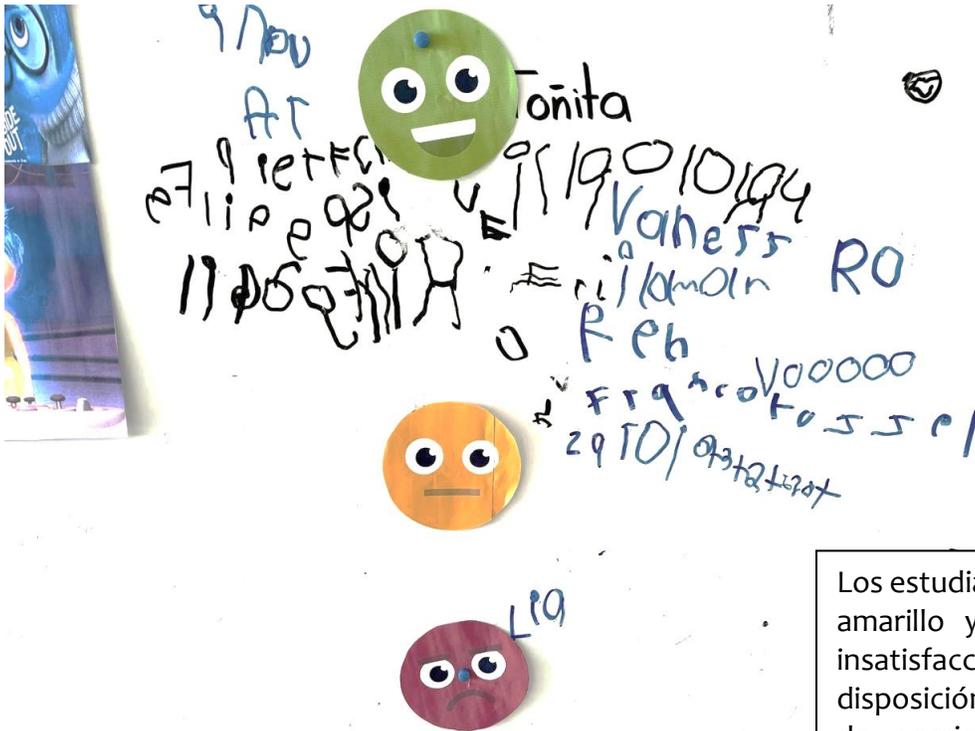
Este proyecto ha sido fundamental para la formulación de estrategias destinadas al desarrollo de habilidades socioemocionales. Gracias a este, he concebido ideas que resultarán aplicables tanto en mi vida personal como en el entorno educativo. Además, me ha permitido retomar ciertas estrategias que, en ocasiones, he dejado de lado, como las afirmaciones que contribuyen a fortalecer mi autoestima y mi bienestar personal.

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

Termómetro emocional



Los alumnos identificaron alguna emoción que experimentaban ese día, justificando sus sentimientos. Mientras algunos lo expresaron con fluidez, solo unos pocos necesitaron apoyo para identificarla.



Los estudiantes que se ubicaron en amarillo y rojo manifestaron su insatisfacción y desagrado con la disposición de las mesas en forma de semicírculo, expresando su preferencia por colaborar en equipos, como es costumbre para ellos.

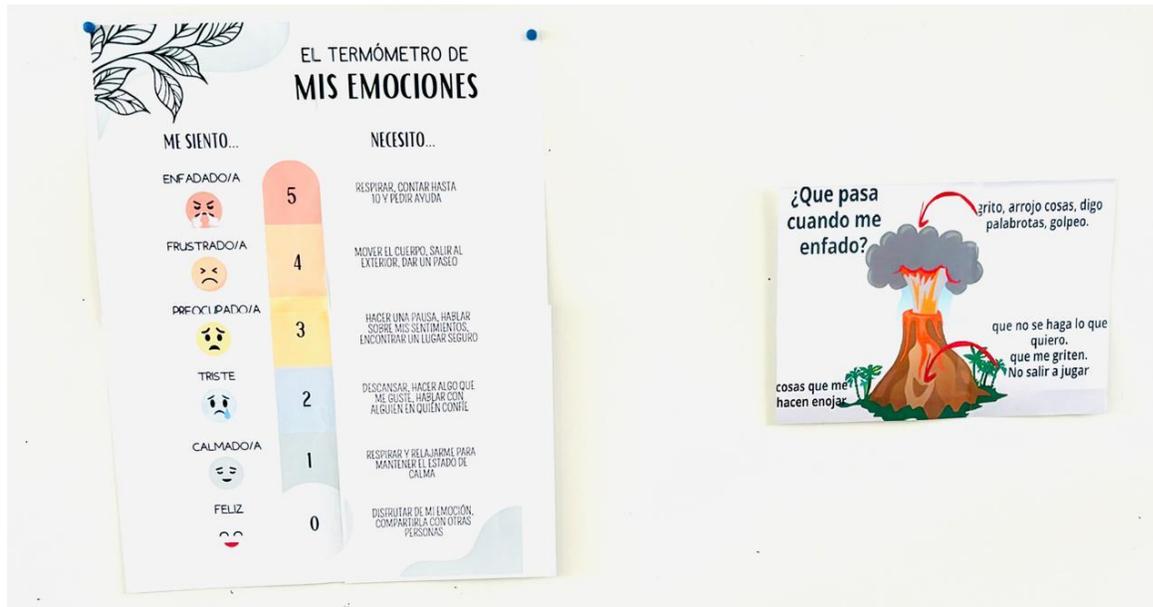
En busca de la calma perdida



Algunos estudiantes expresaron que el color relacionado con la calma variaba para ellos; algunos lo veían como amarillo, mientras que otros lo percibían como azul, entre otros colores. Se observó una tendencia a asociar la sensación de calma con el corazón, mencionada de manera frecuente, aunque algunos mencionaron sentirla en la cabeza o en todo el cuerpo.

Algo que me impresionó fue que, al pedirles que dibujaran en la parte posterior o mencionaran dónde sentían calma, varios mencionaron que era al estar con su mamá, su papá o al jugar, lo cual me sorprendió gratamente al ver que pudieron identificar y

Volcán de emociones



En esta actividad, se llevó a cabo según lo planeado y los alumnos mostraron sorpresa e interés en el tema. Destacaron su capacidad para identificar situaciones similares a las que habían experimentado. Una de las alumnas compartió que sintió mucho enojo hacia un compañero que corría y ella le golpeo debido a su enojo. Sin embargo, reconoció que su reacción no fue apropiada. En caso de una situación similar en el futuro, expresó que respiraría profundamente, contara hasta 10 y luego lo discutiría con la maestra o alguien más.

Esta dinámica ejemplifico situaciones, comunes de la vida diaria, que reflejan lo que sucede en el aula. También identificaron que, al ocurrir eso, se tomarían un momento de relajación, y lo pusimos en práctica de inmediato, tal como se muestra en las imágenes siguientes.



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 | | |