



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Me siento sorprendida y llena de curiosidad de lo aprendido, gracias a las actividades retome la calma, me permitieron reconocer mis emociones y sensaciones tomar mayor conciencia emocional, autorregulación emocional y autonomía emocional; sentí corporalmente que mis niveles de cortisol bajaron e incluso propicie un mejor ambiente de aprendizaje en mis clases porque como que mi frustración o preocupación por la carga administrativa de fin de ciclo sin querer la contagiaba al alumnado y a partir de las actividades aquí realizadas regresé con calma y felicidad.

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

Gracias a las actividades para calma y reafirmaciones logré hacer esa pausa en el quehacer cotidiano para volver al aquí y el ahora; disfrutando y reconociendo las pequeñas grandezas del día a día, que en ocasiones por la monotonía una ya no percibía, porque últimamente me sentía inepta en mi labor ya que varias de mis clases no lograban los propósitos, eso me frustraba y comenzaba a ver todo el panorama negativo y abrumador, ya no sólo en mi trabajo sino en mis otras esferas familiares y sociales, entonces tomarme estos minutos conmigo me ayudo a reconocer los aspectos positivos de toda mi persona.

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

Sí, se mostraban interesados por el contenido y participaban activamente. Al realizar las actividades de respiración entre clases se mostraban más atentos a las explicaciones, también al realizar la actividad de la lectura del cuento “El volcán” se impactaron porque no se les decía el final y cuando estuvimos compartiendo respuestas en plenaria algunos

se identificaban con el volcán y otros me sorprendieron porque daban respuestas como: “respirar profundamente y llegar a un acuerdo con las personas a través del diálogo”. Asimismo, algunos alumnos que tienen un ritmo de trabajo lento en las actividades que retome de este curso participaron activamente y la mayoría se mostró interesado que hasta me pidió de favor que les diera impreso “El Termómetro de las emociones” para poder consultarlo en un futuro.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En este mini proyecto preparaba a los estudiantes en diferentes momentos con la actividad “Respiración en calma”, en un día les apliqué la actividad “El volcán” y otro “Termómetro de las emociones”, mi opinión es que este tipo de actividades permiten que el alumno desarrolle su consciencia emocional, también les apliqué que colorearan en la silueta que color y dónde sienten tal emoción, algunos estaban perplejos porque no sabían reconocer en qué parte del cuerpo la sentían, también su autorregulación emocional y que tuviesen autonomía emocional en retomar y gestionar emociones de bienestar, a mí me sirvió para mejorar mi autonomía emocional y retomar actitudes más positivas, proactivas y prosociales.

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

Dibujo de la actividad “Sintiendo la información”.



### “El termómetro de las emociones”

Los alumnos pasaron al frente para pegar un círculo con su nombre en la emoción que estaban experimentando en ese momento en el cartel del termómetro de las emociones.



## “El termómetro de las emociones”

La mayoría de los alumnos manifestó estar en calma, otros en frustración, y pocos en preocupación y feliz. Les llamo la atención los consejos que daban y me solicitaron que les imprimiera uno para tenerlos ellos en su libreta.

### EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

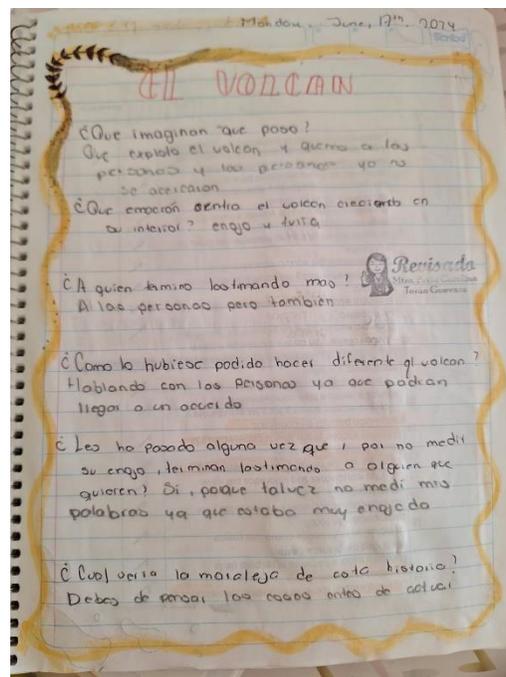
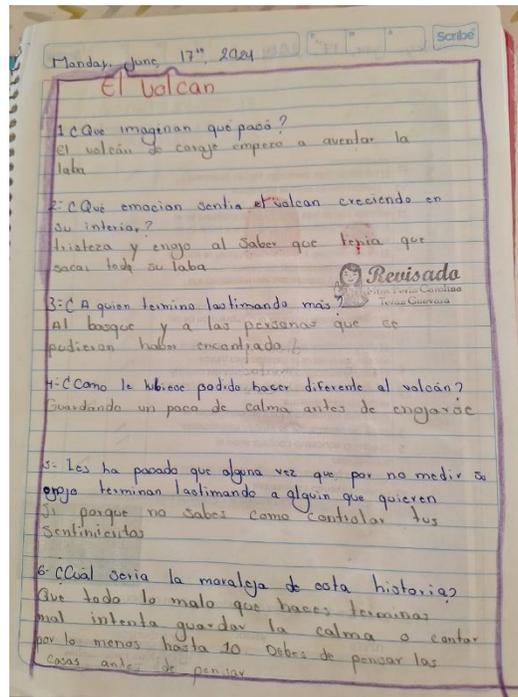
ME SIENTO...		NECESITO...
<p><b>ENFADADO/A</b></p> 	<b>5</b>	<p>RESPIRAR, CONTAR HASTA 10 Y PEDIR AYUDA</p>
<p><b>FRUSTRADO/A</b></p> 	<b>4</b>	<p>MOVER EL CUERPO, SALIR AL EXTERIOR, DAR UN PASEO</p>
<p><b>PREOCUPADO/A</b></p> 	<b>3</b>	<p>HACER UNA PAUSA, HABLAR SOBRE MIS SENTIMIENTOS, ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO</p>
<p><b>TRISTE</b></p> 	<b>2</b>	<p>DESCANSAR, HACER ALGO QUE ME GUSTE, HABLAR CON ALGUIEN EN QUIEN CONFIE</p>
<p><b>CALMADO/A</b></p> 	<b>1</b>	<p>RESPIRAR Y RELAJARME PARA MANTENER EL ESTADO DE CALMA</p>
<p><b>FELIZ</b></p> 	<b>0</b>	<p>DISFRUTAR DE MI EMOCIÓN, COMPARTIRLA CON OTRAS PERSONAS</p>



Manual del participante 41

## “El Volcán”

Respuestas de la actividad del volcán, algunas reflejan regulación emocional y autonomía emocional.



## 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	