



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Hubo varias actividades que no había hecho antes y otras tantas que en alguna otra ocasión me ha tocado realizar. En este momento del ciclo escolar y de mi vida me llevaron a reflexionar sobre mi práctica docente, de dónde vengo y a dónde voy. En la escuela en donde laboro me ha tocado vivir muchas experiencias buenas y no tan agradables que me han llenado de sabiduría pero estas actividades me llegaron y me trajeron de regreso al aquí y al ahora para reconocermé y darme cuenta que todo el camino que he recorrido me ha traído a ser quien soy y que no puedo pensar ni actuar con los demás como si conocieran y hubieran vivido lo mismo que yo, es necesario realizar con mis alumnos todas estas actividades que he hecho o llevarlos a reflexionar sobre ellos mismos, quiénes son, quiénes están siendo y quiénes quieren ser. Me di cuenta de que mi enojo lo siento en mi estómago y en mi quijada, y me di cuenta de que con algunos de mis alumnos tengo esas sensaciones más seguido que con otros. Me di cuenta de que mi ansiedad la siento en mis piernas y en la cara. Me di cuenta de que mi vergüenza e impotencia las siento también como un hueco en el estómago.

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

Valoré y reconocí mis emociones y sentimientos. No suelo poner atención a lo que siento y en dónde, no relacionaba mis emociones con las sensaciones mas que aquellas que han sido intensas en diferentes momentos de mi vida como la vergüenza o el enojo. Y aunque me daba cuenta de cómo me sentía, mi calma era reactiva, la buscaba antes y la buscaba después de sentirme alterado pero no reflexionaba sobre lo que me provocaba salir de mi estado de calma, sobre el motivo recurrente que permitía que lo externo me afectara en mayor medida ni sabía que podía hacer las paces conmigo y

aceptar que esas experiencias que una vez las había visto negativas ahora podía aceptarlas para permitirme vivir nuevas experiencias poniendo todas mis capacidades para aprender más y mejores cosas a través de nuevas y buenas experiencias.

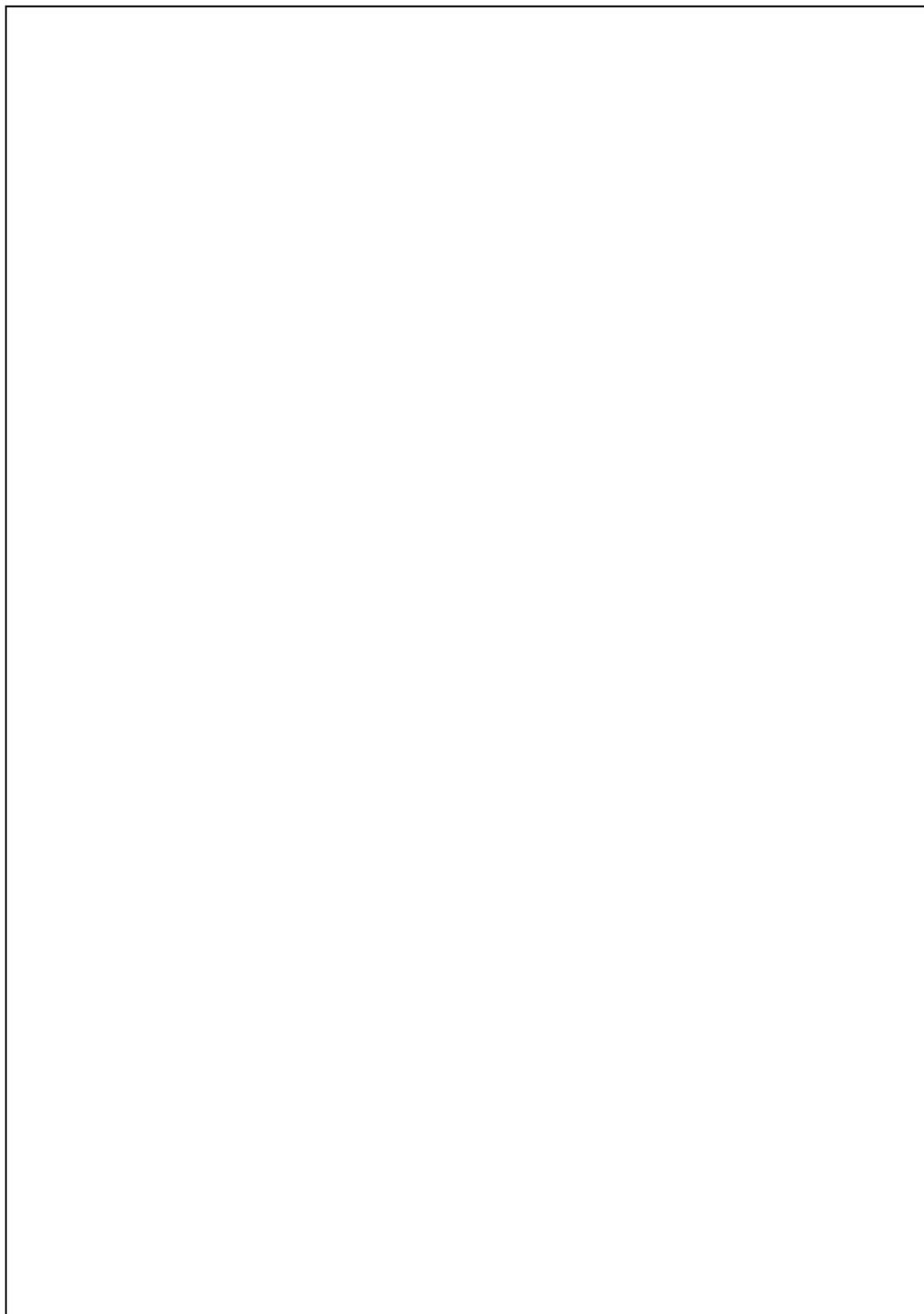
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Sí, siendo más empático con sus situaciones que han vivido en casa y que los ha llevado a reaccionar de una u otra manera en el aula. En particular con los que necesitan más atención y presentan más resistencia a compartir sus experiencias. El darme tiempo para compartir con ellos hablar sobre su situación y compartir con ellos mis experiencias me ha ayudado a ayudarles a mejorar su situación emocional. En particular un caso de una alumna que le empezaron a dar ataques de ansiedad, me di cuenta de que empezaron a raíz de que su novio la dejó y hablar con ella sobre la importancia de reconocerse, cuidarse y valorarse le llevó a saber cómo y poder controlarse cada vez que le pasaban esos ataques.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó que las actividades ayuden a mis alumnos a reflexionar sobre ellos mismos, cómo se sienten y qué piensan de ellos y de los demás porque suelen ser muy egoístas y egocéntricos. Me agradó que las actividades fueran encaminadas a las actitudes reactivas pues es algo que les he comentado muy seguido a mis alumnos, que a todo lo que les pasa reaccionan y que son esclavos de sus reacciones cuando no saben controlarlas o no piensan en ellas. Todas las actividades nos hacen más conscientes para poder ayudarnos a regresar a la calma y claridad de mente que nos ayuda a tomar las mejores decisiones para poder resolver las situaciones que se nos presenten.

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.					