



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Inicialmente mis pensamientos y emociones no eran del todo positivos, estaba muy confundida en el manejo de las plataforma de trabajo, de como debía manejarla, así como de ir al ritmo que además veían en los grupos de WhatsApp y Facebook y yo con trabajo de cierre de ciclo sentía que no entendía ni como seguir aparte de la valoración diagnóstica, por lo tanto me sentí frustrada, estresada, y a punto de dejar perder el curso, me dispuse a seguir la guía con tranquilidad y haciendo usos de los medios y orientaciones que el asesor tuvo a bien compartir y estar atento a responder dudas y ofrecer orientaciones, entonces comencé con las actividades de ponerme en calma para poder ser mejor receptora de la información, y organizar actividades a ser aplicadas con mis alumnos considerando sus necesidades y personalidades, y entonces en este momento, aunque se que un tengo trabajo y pendientes, me siento tranquila, receptiva y feliz puesto que veo que voy fluyendo atendiendo de la mejor forma, como es posible, estas y otras actividades.

Las actividades con mis alumnos son muy enriquecedoras puesto que no solo les educa a ellos sino a mí, con ellos, además que el botiquín emocional no solo es para ellos, resulto que las curitas fueron puestas en mi ser, de parte de ellos, grandes pequeñines que siente y están dispuestos a ayudar, incluso a quienes somos sus modelos y me han recordado que se vale no estar siempre bien, y que esos momentos ellos han aprendido lo valioso de una palabra, acción y abrazo que también han recibido y aprendido a dar.

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

Este tiempo es todo un ritmo acelerado, pues como bien, ya comentaban, el fin de cierre escolar y todo lo que esto implica aunado a las necesidades familiares, me tienen constantemente corriendo contra el reloj, entonces me llaga la oportunidad justo ahora

de ser parte de este curso y de ser aceptada en él, y me dicen dentro de él, en la participación de mis compañeros, pues bien sí es así las cosa, pero no eres la única y además hay manera de enfrentarlo, y me brindan las técnica y actividades que me hacen recordar que soy persona que siente y que tiene derecho de desequilibrarse, pero que que también se le están brindado herramientas para desacelerar, respirar, recordar que es posible, encontrar el punto de equilibrio, apoyarse de quienes me rodean, dispuestos a colaborar y así seguir delante de manera sana y equilibrada. Entonces recordar y me recuerdo cada que es necesario que cuando las cosas asustan, me estresan y me agobian, puedo parar, concentrarme, ponerme en calma, y decirme, siéntelo, vívelo, contrólolo y continua a tu ritmo con uso de la ayuda brindada, entonces mi estado emocional vuelve al centro del control, entusiasmo , gratitud y alegría de la razón de mi ser personal y profesional.

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

Conectar con mis alumnos, si, no es fácil, pero al ligar que los pequeños me hagan saber lo que sienten y piensan, se interesen también de mi persona y de sus compañeros, de recordar que es importante permitir que se expresen y dar espacios a que cada uno maneje sus emociones, enojo , frustacion , miedo , alegría , entusiasmo, gratitud, las cuáles se ven reflejadas al entre otras, al trabajar la educación emocional y que impacta en su desarrollo educativo, y ello lo veo reflejado cuando en algún momento no necesitan la intervención mía, como docente y logran solucionar desacuerdos o ponerse en sintonía de organizarse para que todos se incluyan y participen en juegos y actividades respetando ritmos y habilidades, y aunque no siempre es así, cando se dan algunas situaciones en las que sí, consideró que es el comienzo a la puesta en prácticas den adecuado manejo emocional.

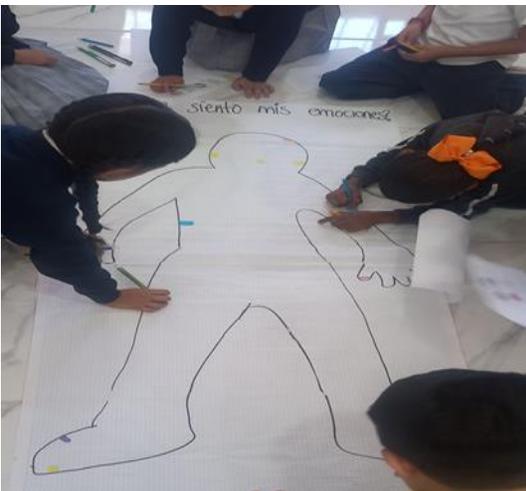
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es de gran importancia reconocer el valor de nuestras emociones y como ellas determinan la forma en la que nos desarrollamos social, labor y ante el cuidado de uno mismo, por ello es vital de estrategias o habilidades que permiten a una persona

identificar las emociones que siente ante situaciones que pueden parecer difíciles de controlar o manejar ya que puede ganar más las emociones que el razonamiento, el desarrollo del curso brinda múltiples oportunidades para lograrlo hasta este momento, tan es así, que al desarrollar y aplica mi primer “mini proyecto” me bien a colaborar en el desarrollo de mi vida personal, al ver y tratar con gente, aun de forma virtual, que dejarme ver y sentir a través de una pantalla, emociones que motivan en momentos difíciles en la vida. Por ellos creo que este curso y trabajo de él me ha llega para u por algo.

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





Se llevo a cabo la actividad de que **Los colores de mis emociones**, en la cual como un poco mas de las actividades sugeridas, se estableció como acuerdo propuesto por los alumnos el realizar el dibujo de la emociones y sus expresiones y posteriormente se llevo

a cabo la ubicación de sus emociones dentro de una silueta presentada; en dicha actividad los alumnos reconocieron y recordaron las emociones que comúnmente suelen expresar y sentir y además se hizo mención a las razones por las cuales se hacen presentes dichas emociones, y les asignaron un color expresando la razón, de igual manera se expreso mientras se trabajaba la ubicación de los emociones en su cuerpo en la cual también los niños manifestaron la razón de ello; por ejemplo : “yo el enojo lo siento en las manos por que cuando me pasa mi mano se empuña, pero así trato de recordar que puedo controlarla para evitar hacerme daño y hacer daño”; con dicha actividad es posible que los alumnos identifique además de la emoción que le genera una situación , la manera de canalizarla para que ella le deje un aprendizaje y le evite un daño.

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.					