



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

“Ser sintiente” esta actividad me permitió hablar conmigo misma y aceptar que en ese momento no estaba del todo bien emocionalmente, situación que a veces por exceso de trabajo uno lo pasa por alto y se genera estrés, miedo y culpa, es importante conocer nuestro estado emocional.

“autovaloración de capacidades emocionales” en esta actividad pude descubrir que hay elementos en los que me falta trabajar para mejorar mi estado emocional y resolver conflictos de mejor manera

“las emociones son las guardianas del aprendizaje” es esta actividad vinieron a mi memoria los maestros que a lo largo de la historia cambiaron mi vida y me marcaron tanto de manera positiva como negativa, regresando a mi la alegría, la admiración, pero también el miedo y tristeza.

“música de tiburón” después de realizar la actividad tomé conciencia sobre situaciones o emociones que me producen malestar, miedo y tristeza y pude ubicarlas en el tiempo

“la base de todo es la calma” pude identificar plenamente las acciones, personas o elementos que me ayudan a establecer paz conmigo misma

“el árbol de los nombres” fue realmente inspiradora, yo como docente puedo realizar cambios permanentes en la vida de miles de estudiantes, a partir de las emociones un docente puedo conectar con sus estudiantes y dejar una huella para siempre

“la fabula del colibrí” visualice más de una vez el video, me produjo emociones positivas y alegres, incluso pienso realizarla al finalizar el curso con mis estudiantes como reflexión final de despedida de ciclo escolar

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

El vivir con un ritmo acelerado implica olvidarnos de nosotros, cuestiones laborales y familiares que ocupan todo nuestro tiempo evitan que dejemos sentirnos, al realizar estas actividades pude centrarme en mí y evaluar realmente como me sentía, las cosas que me preocupaban y las que me ocupaban.

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

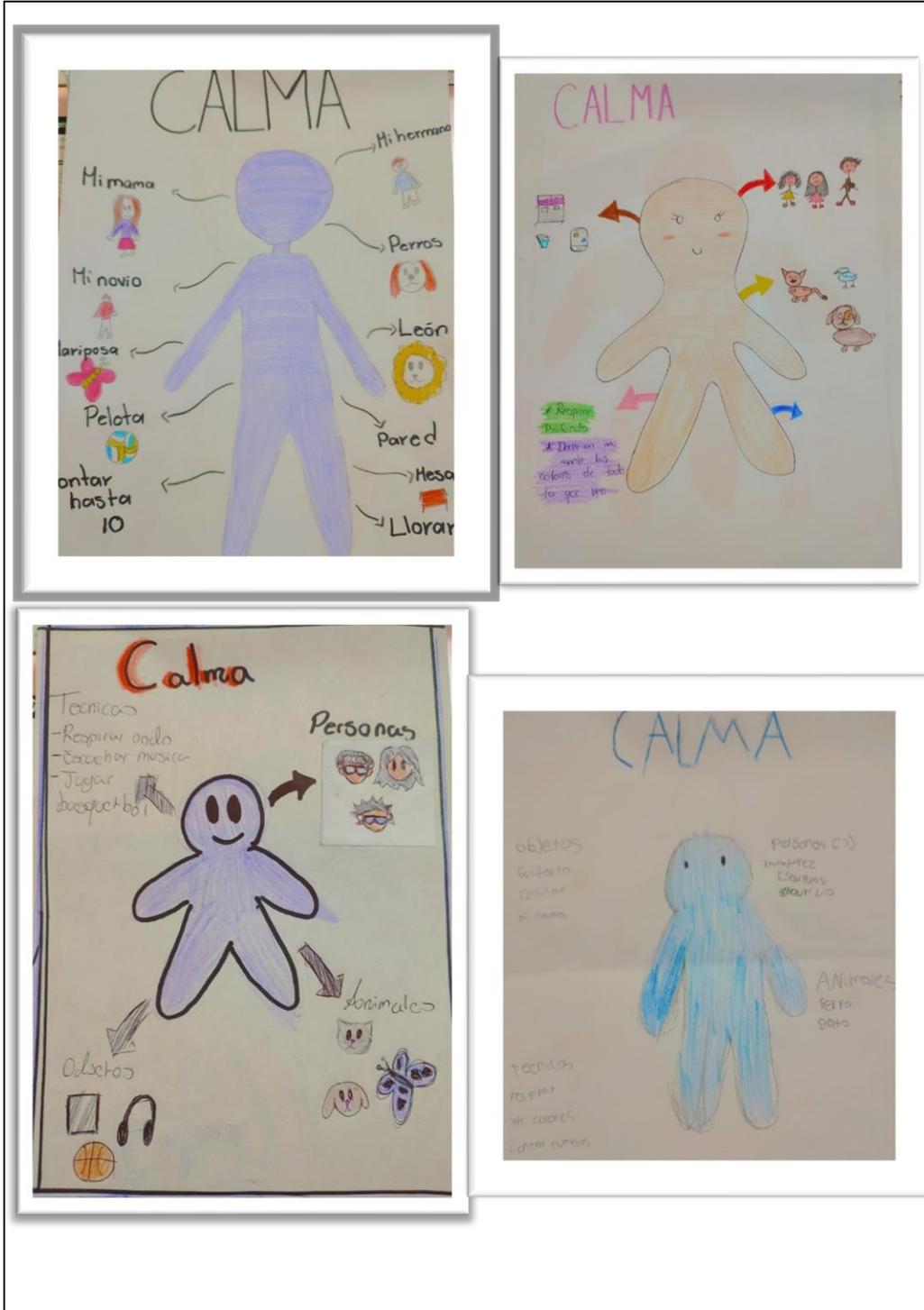
Al inicio de una de mis clases practique unos minutos de mindfulness con mis alumnos, ellos se sorprendieron con la experiencia, por que, siendo adolescentes, el tiempo en silencio es abrumador, pero con esta actividad se dijeron relajados y les gusto su práctica, pudieron conectar con su interior y llegar a un estado de calma, incluso se mostraron alegres.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El proyecto realizado esta semana fue pequeño pero significativo, fue una semana de bastante estrés para los estudiantes porque durante tres días realizaron exámenes, por ello al final de la semana la actividad les inspiro curiosidad y la sintieron como algo diferente en su quehacer diario, comenzamos con una actividad mindfulness como se menciona en la respuesta anterior, posteriormente se platico con los estudiantes sobre la importancia de las emociones y la calma, parte central de la actividad, ellos fueron capaces de descubrir los elementos en su vida que logran que lleguen a esa sensación, plasmaron una silueta, la iluminaron del color que les marcaba su emoción y alrededor escribieron las situaciones que logran su calma.

Como conclusión considero que pequeñas actividades les generaron grandes resultados y les ayudaron a reencontrarse con ellos mismos, conocer e identificar sus emociones y aprender a relajarse con estrategias sencillas pero enriquecedoras.

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.					