



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades llevadas a cabo en el curso de autonomía emocional han sido profundamente enriquecedoras y reveladoras. A través de cada ejercicio, he podido reflexionar sobre mis propios pensamientos y emociones, y cómo estos influyen en mi práctica docente.

Una de las actividades que más me impactó fue el uso del "Termómetro de las Emociones". Esta herramienta me permitió identificar mis niveles emocionales en distintas situaciones y, lo más importante, cómo estas emociones afectaban mi interacción con los estudiantes. Al aprender a reconocer y gestionar estas emociones, me siento más preparada para enfrentar los desafíos diarios en el aula con una actitud más positiva y constructiva.

Además, las actividades propuestas me hicieron darme cuenta de la importancia de fomentar un ambiente de respeto y colaboración entre los estudiantes. Estos ejercicios no solo ayudaron a mejorar mi propio control emocional, sino que también me dieron estrategias prácticas para ayudar a mis alumnos a desarrollar sus habilidades emocionales.

Este curso ha sido una experiencia valiosa que ha fortalecido mi capacidad para manejar mis emociones y, en consecuencia, ha mejorado mi enfoque pedagógico. Estoy convencida de que aplicar estos conocimientos en mi práctica diaria contribuirá significativamente a un ambiente de aprendizaje más armonioso y efectivo.

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

Las actividades llevadas a cabo en el curso de autonomía emocional me han permitido establecer una conexión profunda conmigo misma, algo que considero esencial para mi desarrollo personal y profesional.

Al dedicar tiempo para escribir y reflexionar, pude descubrir las raíces de ciertas emociones y aprender a gestionarlas de manera más efectiva. Esto no solo me hizo sentir más conectada conmigo misma, sino también con mis colegas, creando un ambiente de apoyo mutuo y comprensión.

El curso me ha proporcionado herramientas valiosas para conectar con mi interior y desarrollar una mayor conciencia emocional. Esta conexión me ha empoderado para enfrentar los desafíos con una mentalidad más equilibrada y positiva, mejorando tanto mi vida personal como mi práctica docente.

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

A través de ejercicios específicos de empatía y escucha activa, aprendí a estar más presente y atento a las necesidades emocionales de mis alumnos. Una de las herramientas más efectivas fue la implementación del "Termómetro de las Emociones" en el aula. Al introducir este recurso, pude ayudar a mis estudiantes a identificar y expresar sus propias emociones de manera más constructiva. Esto no solo facilitó un mejor entendimiento mutuo, sino que también fomentó un ambiente de respeto y apoyo dentro del aula.

Además, las dinámicas de grupo y los juegos diseñados para fortalecer habilidades emocionales y de comunicación se tradujeron en una mejora palpable en la interacción entre los estudiantes. Al participar activamente en estas actividades junto a ellos, demostré que estaba comprometida con su bienestar emocional, lo cual creó un vínculo de confianza y respeto.

La práctica de sesiones de reflexión y discusión sobre emociones también fue fundamental. Al abrir espacios donde los estudiantes podían compartir sus experiencias y sentimientos sin temor a ser juzgados, logré crear un ambiente más abierto y seguro. Estas discusiones no solo les permitieron a ellos conocerse mejor a sí mismos y a sus compañeros, sino que también me brindaron una visión más clara de sus desafíos y fortalezas emocionales.

El curso de autonomía emocional me equipó con las herramientas necesarias para conectar de manera más efectiva con mis estudiantes. Al aplicar estas estrategias en el aula, he observado una mejora significativa en la comunicación, el respeto mutuo y el ambiente general de aprendizaje, lo que, sin duda, ha enriquecido mi práctica docente y el desarrollo emocional de mis alumnos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El primer mini proyecto realizado en el curso de autonomía emocional ha sido una experiencia sumamente enriquecedora y transformadora, tanto a nivel personal como profesional. Este proyecto me permitió aplicar de manera práctica los conceptos aprendidos, lo cual resultó en una mayor comprensión y desarrollo de mis habilidades emocionales.

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



Expresa tus sentimientos con colores

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión

	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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		