



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Para mí fue importante primeramente relajarme con la actividad 1 de relajarme y sentir mi respiración para poder empezar con mis actividades es importante ir sintiendo cada una de mis emociones esto me ayudo a continuar haciendo mis actividades. Me gusto mucho ver el video de Begoña Ibarrola y sentí mucha alegría el conocer las emociones que nos ayudan a aprender cómo; la curiosidad, la confianza, el aprendizaje cooperativo y la calma; así como las que frenan el aprendizaje como el miedo, la angustia entre otras, me dio alegría porque podré ayudar a mis alumnos con sus emociones y que tengan un aprendizaje significativo. Me gusto conocer un poco más acerca de donde están las emociones porque de esta manera logre explicar a mis alumnos para que ellos fueran entendiendo sus propias emociones. Logre entender que la emoción y la sensación nos da como resultado el sentimiento.

Al realizar la actividad música de tiburón me dio tristeza porque recordé algunas experiencias negativas que tuve en mi infancia pero que he logrado superar pero quedaron como recuerdos.

Identifique la calma en mí y quienes me proporciona esta emoción que me ayuda a fortalecerme.

La fábula del colibrí, la emoción que despertó en mí fue la empatía, aunque en lo personal a mí me falta mucho para poder ayudar a todas las personas que me rodean. En general todas las actividades fueron muy buenas y me ayuda a reflexionar sobre mis propias emociones y cómo manejarlas.

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

Logré conectar conmigo mismo a través de la clama y de la identificación clara de mis emociones al momento que empecé a dar color a mis emociones e identificar en que parte del cuerpo están.

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

La mayoría de mis alumnos vienen de familias disfuncionales por lo que he logrado identificar algunas emociones negativas que presentan como: miedo, ira, autoestima baja, tristeza.

Logre conectar con mis alumnos diciéndoles que íbamos a hacer una actividad sobre las emociones, pero antes que nada teníamos que conocer que las emociones están en nuestro cerebro (son alumnos de tercero de secundaria) así que primero se dio la parte teórica. Después se realizó la actividad de respiración para que se calmaran y poder seguir con las actividades, cuando estuvieron relajados, hicimos la actividad colores de mis emociones para que ellos pudieran identificar donde las identificaba, así como el termómetro de las emociones, fueron actividades muy fructíferas y ellos lograron entender sus emociones con estas actividades, se relajaron y participaron muy contentos en estas actividades.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las actividades son muy buenas lo único que hace falta es más tiempo para poder realizarlas mejor, ya que como estamos a final del ciclo escolar los docentes estamos muy estresados por tantas actividades administrativas que hay que realizar. Pero este módulo me ayudo a relajarme un poco.

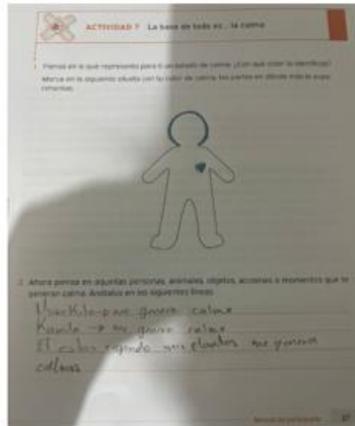
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



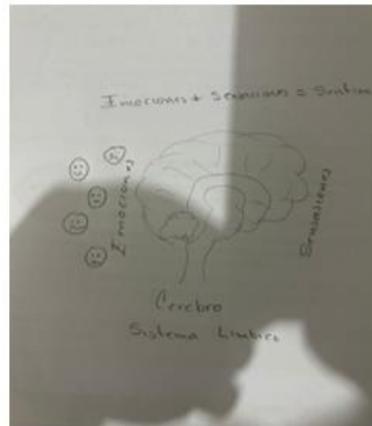
Telesecundaria donde realizaré mis actividades



Realizando la actividad los colores de mis emociones con mis alumnos



El estado de calma tan importante para mi



Emociones + sensaciones = Sentimiento

# RÚBRICA PTP M1

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					