



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Aprendí mucho de mis alumnos, y todos ellos aprendieron de sus compañeros, entendimos que es normal sentir ira, enojo, molestia, etc., pero que todas y cada una de ellas se pueden ir dominando, lograr un equilibrio y auto regulación para evitar incidentes y sobre todo dejarnos saber que hay actividades, personas e instituciones que siempre nos van a apoyar, siempre será bueno expresar lo que sentimos y pedir ayuda si creemos necesario. Sentimos mucha alegría y fortaleza de conocer nuestro sentir con nuestras emociones y estamos orgullosos de compartirlo y trabajar en ello.

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

Logré conectar cuando comencé a darme cuenta que estamos llenos de emociones, que identificamos y vivimos cada una de ellas, reconocemos que algunas son más dominantes y debemos trabajar en eso para tener una consciencia emocional y auto regulación.

Además, al momento de expresarme libremente sentí mucha confianza y logré que mis alumnos tuvieran esa misma confianza de expresarse sin temor a burlas u ofensas porque cada uno de nosotros tiene sus propias vivencias y cada una de ellas son respetables y admirables.

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

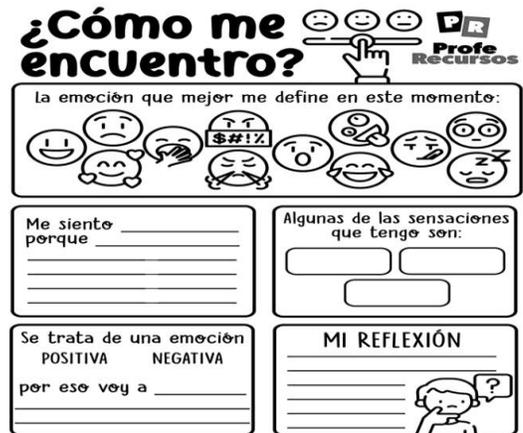
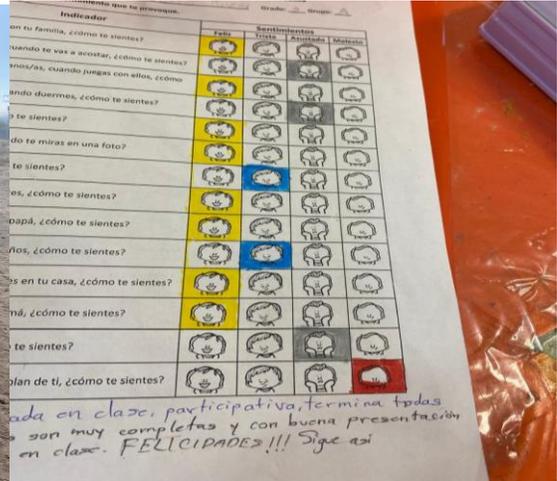
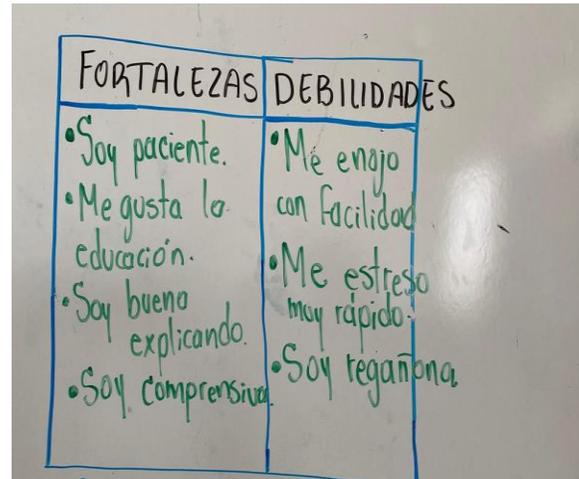
Si, totalmente al escuchar las cosas que les provocaba sus emociones al darme cuenta que muchas veces yo viví esos mismos miedos, inseguridades, tristezas, enojos, rencores y que tal vez en ese momento todo eso se reprimía más y no me permitía expresarme libremente, también me di cuenta que mis alumnos son muy fuertes porque han tenido

experiencias muy desagradables y a pesar de ellos siguen felices, sonriendo y sobre todo teniendo optimismo ante la vida. Me han dado lecciones muy importantes.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me pareció excelente, muy necesario, muy reflexivo y lleno de libertad al comentar cómo nos encontramos internamente, a veces vivimos grandes batallas y no nos damos cuenta, el saber que seguimos adelante y que podemos apoyar a personitas para que poco a poco logren expresar y superar lo que llevan dentro, también sentí apoyo de mis propios alumnos cuando les apliqué en su momento esas actividades, muchos de ellos tiene problemas muy fuertes y a pesar de ello, asisten regularmente a clases, son muchachos llenos de entusiasmo y ganas de salir adelante. Sin duda alguna, nos reconocimos, nos apoyamos y tuvimos sororidad y empatía por los demás.

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



- En la imagen 1 y 2 hice mi semáforo de emociones permitiendo a mis alumnos expresar su sentir en esa etapa de su vida.
- En la imagen 3 salimos a ejercitarnos de mente y cuerpo para liberar emociones principalmente negativas.
- En la imagen 4 y 6 son actividades intencionadas para saber su sentir y expresar emociones.
- Finalmente, en la imagen 5 una actividad donde expresaban su emoción en ese día y posterior a ello apoyar a nuestros alumnos que lo necesitarán.

## 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.				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		En este momento me encuentro de beca comisión, pero he realizado muchas actividades enfocadas al tema principal (autonomía emocional).

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO

