



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La elaboración de actividades para identificar y canalizar emociones nos lleva a comprender la profunda importancia de la inteligencia emocional en nuestra vida diaria. La habilidad de reconocer y gestionar nuestras propias emociones, así como entender las de los demás, es esencial para el bienestar personal y las relaciones saludables.

Elaborar actividades para identificar y canalizar emociones es una práctica valiosa que enriquece nuestra vida emocional y social. Nos permite vivir de manera más plena y consciente, desarrollando una mayor resiliencia emocional y una capacidad más profunda para conectar con los demás. Fomentar este tipo de actividades es un acto de cuidado hacia nosotros mismos y hacia nuestra comunidad, promoviendo un entorno donde las emociones se reconocen, se respetan y se utilizan como una fuente de energía positiva y transformadora.

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

En el momento de que las actividades y contenidos abordados en el módulo # 1 me permitieron sobre llevar la situación que me encuentro viviendo actualmente, la perdida de un ser querido y tan importante en nuestra vida cuesta mucho trabajo entender y aceptar, pero con las actividades desarrolladas me reforzaron la importancia de identificar y canalizar nuestras emociones.

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

Al desarrollar las actividades del módulo 1 mis alumnas y alumnos se mantuvieron interesados por aprender a identificar y canalizar las emociones, les permitió reforzar las emociones básicas (alegría, temor, tristeza, desagrado y furia o enojo), así como reconocer

que somos seres emocionalmente conectados para el desarrollo de habilidades que permitirán aprender nuevos conocimientos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las emociones son la base del ser humano para realizar cualquier actividad, el mini proyecto “Mi botiquín emocional” conectar conmigo mismo/a y con mis estudiantes es una herramienta que permite la identificación de emociones básicas, donde se genera un ambiente de confianza que permite al estudiante participar en un entorno tranquilo y acorde para la identificación de emociones y posibles soluciones de canalización, llegar a la reflexión de la importancia de la regulación de emociones.

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

INICIO:

ACTIVIDAD: TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

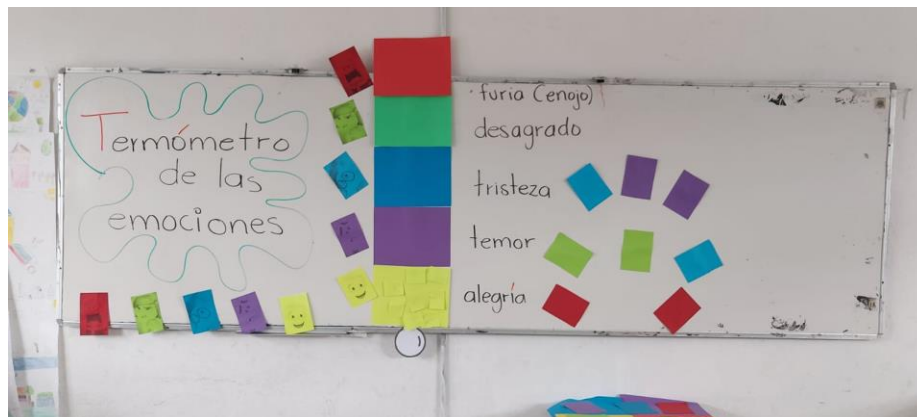
En plenaria, socializaron y reflexionaron las siguientes interrogantes:

¿Qué es una emoción?

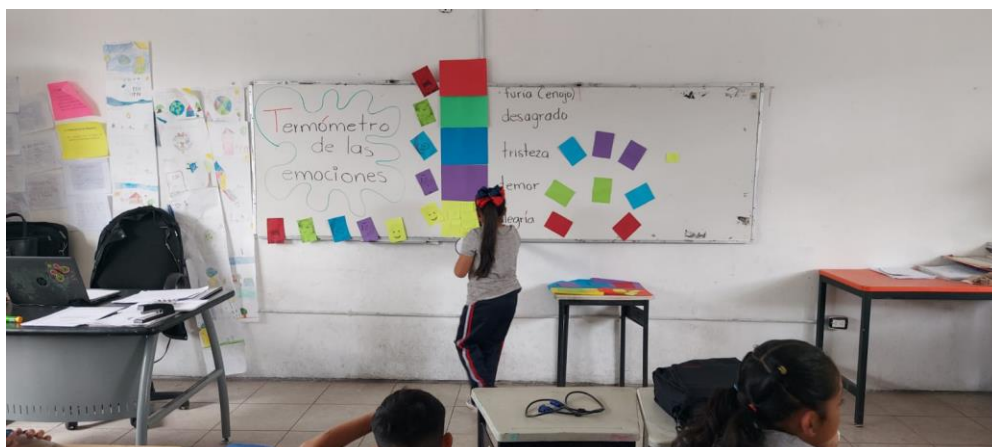
¿Has experimentado diferentes emociones? ¿Cuáles?

DESARROLLO

Se colocó en el pizarrón el termómetro de las emociones con la temática de la película *Intensamente*, se les explicó a las alumnas y alumnos el desarrollo de la actividad, así como en qué consisten las emociones básicas (alegría, temor, tristeza, desagrado y furia o enojo) recordaron la película y cómo el personaje principal “Riley Andersen” vivía las diferentes emociones conforme las experiencias que iba viviendo.



Por turnos, las y los alumnos identificaron la emoción que sentían en el momento, seleccionando una tarjeta de color dependiendo de la emoción y colocándola donde correspondía.





CIERRE:

Al terminar, las y los alumnos socializaron la importancia de identificar las emociones y su canalización, llegando a la reflexión que existen emociones negativas y positivas, al desarrollar una emoción negativa es importante cambiar a una emoción positiva.

REFLEXIÓN:

Las y los alumnos se mantuvieron interesados y emocionados al participar en la actividad del “Termómetro de las emociones”, debido a que identificaron que existen emociones positivas y negativas, lo cual, las emociones positivas permiten desarrollarse de manera adecuada cualquier entorno de la vida diaria, en la escuela, les permite desarrollar y adquirir los conocimientos que brinda tener una educación académica.

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.					