



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los pensamientos y emociones que he tenido con las actividades que he llevado a cabo son ansiedad y estrés al inicio al no querer saturarme de actividades del curso y del fin de ciclo escolar, pero conforme avanzó la semana he sentido **tranquilidad, alegría y al mismo tiempo sorpresa** de brindarme el espacio para conocerme más a mí misma y para trabajar habilidades socioemocionales que sin duda me hacían falta.

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

La manera en que logré conectar conmigo misma es brindándome el espacio para realizar los ejercicios, tomarme un tiempo a solas y reflexionar sobre las actividades, pensando muy bien en cómo me estaba sintiendo.

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

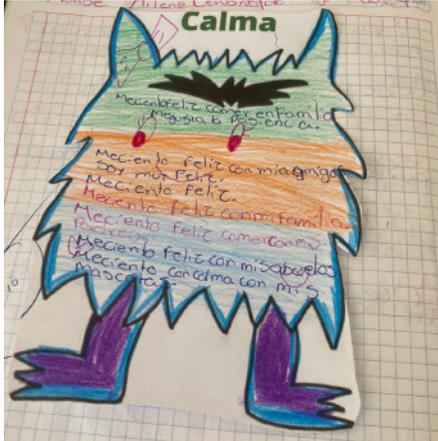
Logré conectar con mis estudiantes por medio de la aplicación de actividades que propiciaran que pudieran identificar sus emociones, sentimientos y las herramientas que utilizan para regularse

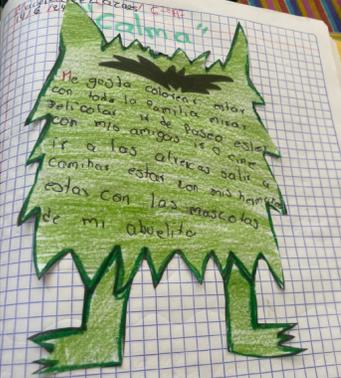
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En este primer mini proyecto me pareció muy interesante y llamativo ya que pudo ayudarme a reflexionar sobre cómo me siento, además de que las actividades fueron muy significativas para mis alumnos y los ayudaron a identificar sus sentimientos, emociones y regularse.

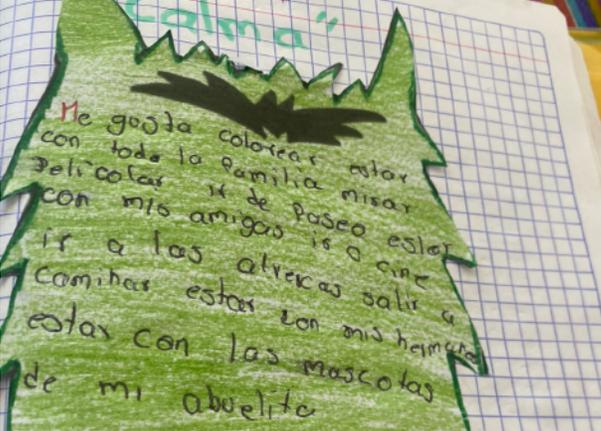
EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

ME SIENTO...	NECESITO...
ENFADADO/A 5	RESPIRAR, CONTAR HASTA 10 Y PEDIR AYUDA
FRUSTRADO/A 4	MOVILIZAR EL CUERPO, SALIR AL EXTERIOR, DAR UN PASO
PREOCUPADO/A 3	HACER UNA PAUSA, HABLAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS, ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO
TRISTE 2	DESCANSAR, HACER ALGO QUE ME GUSTE, HABLAR CON ALGUIEN EN QUIEN CONFIÉ
CALMADO/A 1	RESPIRAR Y RELAJARSE PARA MANTENER EL ESTADO DE CALMA
FELIZ 0	DISFRUTAR DE MI EMOCIÓN, COMPARTIRLA CON OTRAS PERSONAS









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

Descripción de las actividades: Con los estudiantes se llevaron a cabo diferentes actividades propuestas en el manual y pensadas por la docente para favorecer el entendimiento socioemocional y que pudieran pensar e identificar lo que estaban algunas de ellas fueron:

TERMOMETRO EMOCIONAL: En donde se proyectó en el cañón la imagen del termómetro y se pidió a los estudiantes que pasaran al frente y señalaran cómo se sentían en ese día y la razón, dicha actividad ayudo mucho a los niños ya que pudieron saber la razón de porque se sentían así y compartirlo con sus compañeros.

LA BASE DE TODO ES LA CALMA: Se le dio a los alumnos la silueta de un monstruo de las emociones y se pidió que lo pintaran del color que ellos quisieran o que creían que fuera la calma, además de escribir dentro de él qué cosas en su vida les hacían sentirse calmados, con lo cual muchos de ellos pudieron darse cuenta e identificar todas las cosas buenas que tienen en su vida y tratar de valorarlas un poco más.

TRABAJO COLABORATIVO: Durante esa semana se estuvieron brindando momentos para que los niños trabajaran con sus compañeros con lo cual se logró que se sintieran más tranquilos y emocionados de poder compartir y convivir entre todos.

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones

<p>Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.</p>				•	
<p>Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.</p>				•	
<p>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.</p>				•	
<p>Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.</p>				•	