

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

La actividad elegida fue el “termómetro emocional” y la segunda fue “saberes que emocionan” durante estas actividades los alumnos reflexionaron acerca de en qué nivel de termómetro se encontraban ellos, bajo: tranquilo, medio: molesto, alto: enojado, la mayoría respondió o coloreo que estaban en un nivel medio porque estamos en la aplicación del examen RIMA y se sentían estresados porque estaba un poco complicado el examen y la minoría respondió que estaban en nivel bajo: tranquilos porque ellos ya habían terminado el examen, no se les había hecho tan complicado y estaban por terminar las demás actividades encargadas, mi aportación fue que yo como docente estaba en un nivel medio: molesto debido a que no habían llegado completos los cuadernillos para la aplicación de examen, algunos alumnos no hacían caso de las instrucciones y otros platicaban mucho por lo que llegamos a la conclusión que cada uno es diferente y actúa o responde ante cada situación con diferente emoción (molesto, enojado, feliz, tranquilo) que fueron las que se trabajaron con estas actividades y que dependiendo de la situación cada persona reacciona diferente.

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

R: En que todos participaran y expresaran o participaran sin temor alguno de que alguien se burlara o dijera algo que los hiciera sentir mal, además de que dijeran la verdad en sus respuestas de porque se encontraban en esa emoción o pensaban eso respecto a las frases analizadas en la actividad de saberes que emocionan.

En algunas de las reflexiones los pequeños aportaron ideas en las que comentaron que es de suma importancia saber controlar y a la vez expresar las emociones.

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

Si, cuando todos expresaron su pensamiento al reflexionar sobre las actividades trabajadas, por ejemplo en la segunda actividad, al leer y aportar con su participación.

#### **Todos expresamos las emociones de la misma manera:**

R: incorrecto, porque cada quien expresa sus emociones de diferente manera y en diferente intensidad.

#### **Todos los adultos saben controlar sus emociones.**

R: no, porque hay algunas personas que responden agresivamente cuando no debe ser así.

#### **El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.**

R: si porque las emociones es algo con lo que voy a vivir para siempre y aparte se deben a prender a controlar y expresar correctamente.

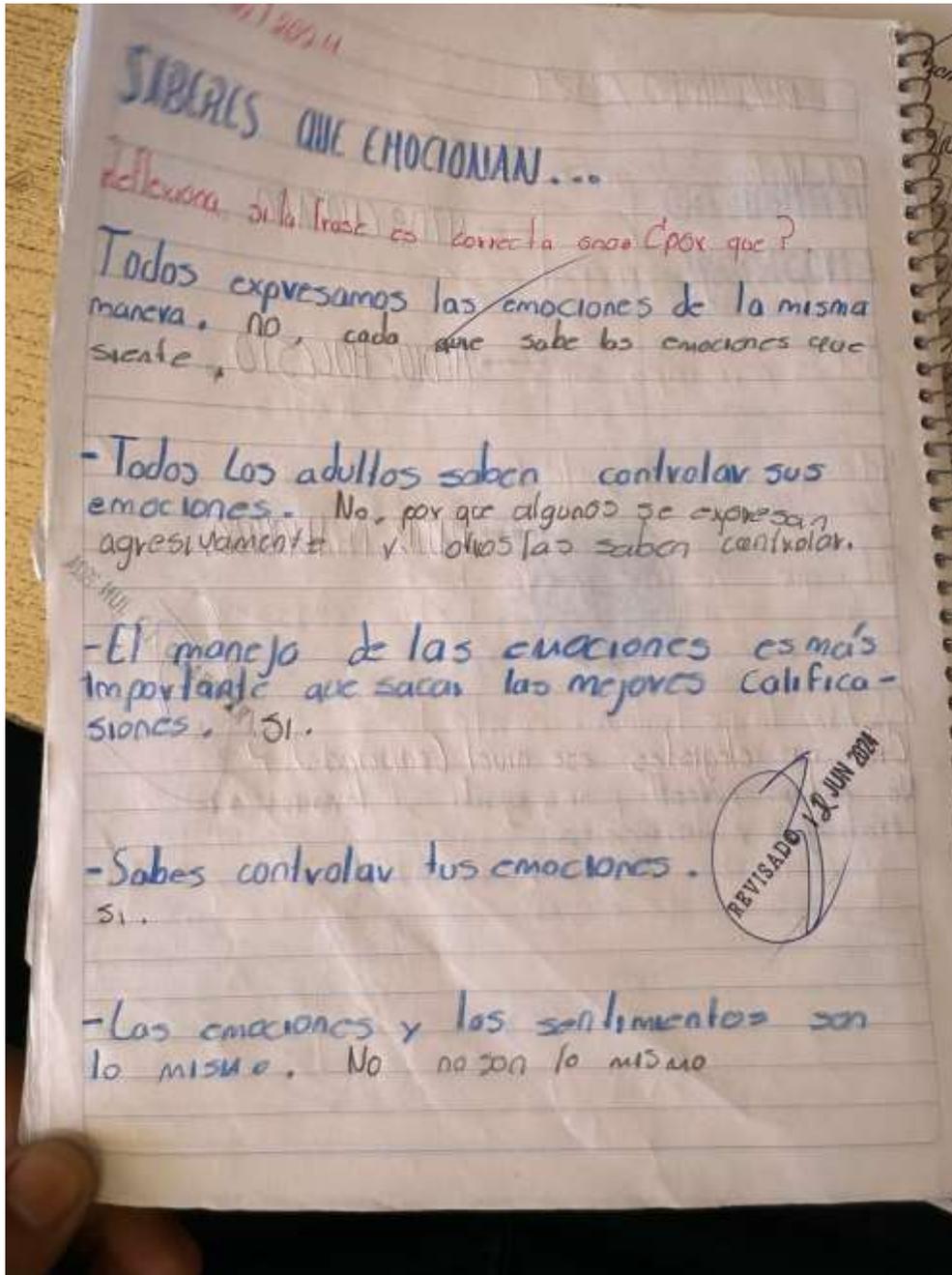
#### **Sabes controlar tus emociones.**

R: La mayoría dijo que si y los que no fueron aquellos que tienen problemas de autocontrol son más difícil de lo que parece.

### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las actividades sugeridas son muy buenas y sencillas para poderse aplicar correctamente y con un tiempo adecuado 15 minutos, para que no se aburran o haya descontrol en el grupo .

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



12/ Junio / 2024

Carla Daniela Gallardo Ramos

# TERMOMETRO EMOCIONAL

Alegria

Enfado

Calma

Alto : Enojado

Medio : Molesto

Bajo : Tranquilo

Tristez

Frustrado



REVISADO 12 JUN 2024

¿Por qué eligiste ese nivel (emoción)? Por qué

ahora me siento tranquilo, después de haber acabado el examen y quitarme la preocupación.

Laura Rubi

12/06/2024

scribes

## Actividad 2.

### SABERES QUE EMOCIONAN.

Reflexiona si la frase es correcta o no y ¿por qué?

- Todos expresamos las emociones de la misma manera... R= Incorrecta Por que cada uno tiene su forma de expresarse
- Todos los adultos saben controlar sus emociones... R= Incorrecta Por que no es facil controlar las emociones
- El manejo de las emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones... R= Correcta Por que las emociones son algo con lo que voy a vivir con ella siempre
- Sabes controlar tus emociones... R= Incorrecto
- Las emociones y los sentimientos lo mismo... R= Incorrecto No son lo mismo son diferentes

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	Ininsuficiente	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 mi proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	