



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al desarrollar las actividades de este primer módulo, me permitieron comprender y tomar conciencia de mis propias emociones, como el enojo ya que tiendo a reaccionar de manera impulsiva ante algunas situaciones que no puedo controlar, la frustración porque quiero que las personas piensen igual que yo o que actúen de la misma manera que yo y también porque no me sé dar a entender y la tristeza por qué siento que no me toman en cuenta; y el practicar los ejercicios de calma y de agradecimiento me permitieron detectar mis áreas de oportunidad e identificar las que, de alguna manera, he venido vivenciando en situaciones de mi vida personal.

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

Al iniciar a practicar los ejercicios compartidos en este taller, logre reconocer la importancia de conectar con uno mismo y saber identificar y nombrar las emociones que siento en los diferentes momentos de mi vida me permitió reconocer mi valor como persona, en todos los apesto en los que me desenvuelvo, en la familia, en el trabajo, en lo social. El sentir que yo también soy una persona que siente y que forma parte importante de nuestro entorno.

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

El brindarle un entorno de seguridad y confianza para que pudieran expresar lo que sienten dándoles el valor que cada uno merece, promover espacios de escucha asertiva entre ellos, y proporcionales las herramientas que les permitan identificar y dar nombre a las emociones que sienten en cada uno de los momentos en los que se encuentran en el entorno escolar.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Mi opinión muy personal sobre el desarrollo de este mini proyecto con mi niños y niñas es que el desarrollar las actividades sugeridas en “Mi botiquín emocional” nos permitió favorecer que se expresaran de manera segura, reconocieran sus emociones y las capacidades que ellos poseen para poder cambiar la emoción que sienten ante alguna situación por otra que los ayude a tener calma, comprendieron que ellos pueden decidir que emoción sentir ante situaciones que pasan a su alrededor, considerando acciones a realizar para llegar a la calma.

Este proyecto nos aportó herramientas para comprender que todas las emociones son válidas y de que podemos cambiar la manera en como nos afectan.

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

1ª. Actividad realizada: “Termómetro Emocional”

La actividad del termómetro emocional se desarrolló con los niños del grado de 3º de preescolar, mediante esta actividad los niños identificaron la emoción que sintieron en este día, le dieron un nombre como la felicidad y la tranquilidad, y la relacionaron con los colores del termómetro, cada uno primero menciona como se sentía y luego ubica la emoción en el termómetro, también los niños compartieron con sus compañeros alguna situación que les hizo sentir esa emoción, los compañeros lograron escuchar con atención y respetaron la participación de cada uno de los niños y niñas al participar.

Para terminar, de manera individual, los niños marcaron la emoción que sintieron de manera gráfica, mediante un dibujo en el termómetro de las emociones. Cabe mencionar que las emociones que no están coloreadas en el dibujo son por la razón de que ellos en este día no las sintieron.

Evidencia: Presentación de las actividades realizadas

https://seggtogob-my.sharepoint.com/personal/j_camarillocr9_seg-gto_gob_mx/_layouts/15/stream.aspx?id=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional%2FPresentaci%C3%B3n%20Actividad%20Term%C3%B3metro%20Emocional%2Emp4&referrer=StreamWebApp%2EWeb&referrerScenario=AddressBarCopied%2Eview%2Ec42a7d7d%2D9653%2D4e42%2D9aca%2Dbe2eef60df29

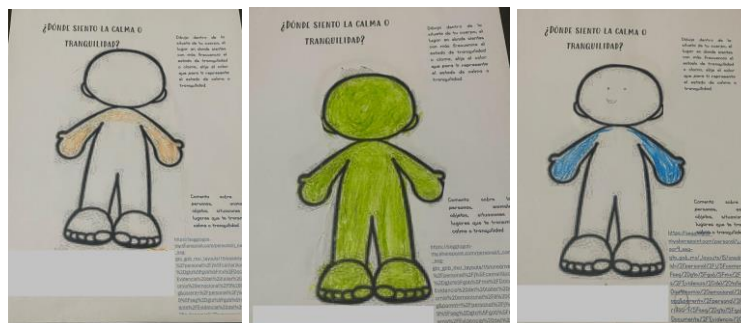
Audios de los niños

https://seggtogob-my.sharepoint.com/personal/j_camarillocr9_seg-gto_gob_mx/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional%2FEmoci%C3%B3n%20Feliz%2Eogg&parent=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional

https://seggtogob-my.sharepoint.com/personal/j_camarillocr9_seg-gto_gob_mx/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional%2FEmoci%C3%B3n%20Felicidad%2Eogg&parent=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional

2ª. Actividad realizada: “En busca de la calma perdida”

La actividad de en busca de la calma, la realizamos en el grado de 3º de preescolar, con anterioridad en el grupo emos venido trabajando diversas estrategias de respiración que les permiten tener calma a los niños esta es el ejercicio de respiración llamado “la estrellita de mar”, comentamos lo que para ellos significa esta emoción y cuál es el color con la que la representan, algunos de ellos se basaron en el cuento de “El monstruo de colores” en el cual se representa cada una de las emociones con un color, y otros eligieron el color con el cual se identifican y sienten la emoción de la tranquilidad, en la silueta marcaron las partes del cuerpo en donde sienten más esta emoción, una de las niñas menciona que ella siente la calma o tranquilidad en todo su cuerpo. También compartieron con sus compañeros por qué sienten tranquilidad o calma y los demás escucharon con atención y respetaron sus decisiones. Se anexan varios audios de lo que los niños expresaron y compartieron con sus compañeros.



https://seggtogob-my.sharepoint.com/personal/j_camarillocr9_seg-gto_gob_mx/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional%2F8%20Calma%2Eogg&parent=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional

https://seggtogob-my.sharepoint.com/personal/j_camarillocr9_seg-gto_gob_mx/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional%2F9%20Calma%2Eogg&parent=%2Fpersonal%2Fj%5Fcamarillocr9%5Fseg%2Dgto%5Fgob%5Fmx%2FDocuments%2FEvidencia%20del%20taller%20de%20autonomia%20emocional

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		