



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los niños necesitan aprender a conocer y reconocer la importancia de las emociones, cada uno juega un lugar importante dentro de mi salón y hacerlos sentir especiales y escuchados hace la diferencia. Las emociones logradas: Alegría, calma, pertenencia, compromiso, gusto, emoción, socialización, comprensión, secretaría, confianza.

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

Desde el momento en que comence a planear esta actividad, me sentí comprometido, entusiasmado, escuchar a los niños con tanta cosa que cargan es una gran responsabilidad y compromiso.

Me siento contenta con la labor desempeñada pues a lo largo del ciclo este ha sido mi proyecto personal.

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

Sí, a lo largo del ciclo escolar he desarrollado actividades de este tipo, es por ello, la disposición y confianza a expresar las emociones, obviamente el desempeño escolar se ha visto favorecido.

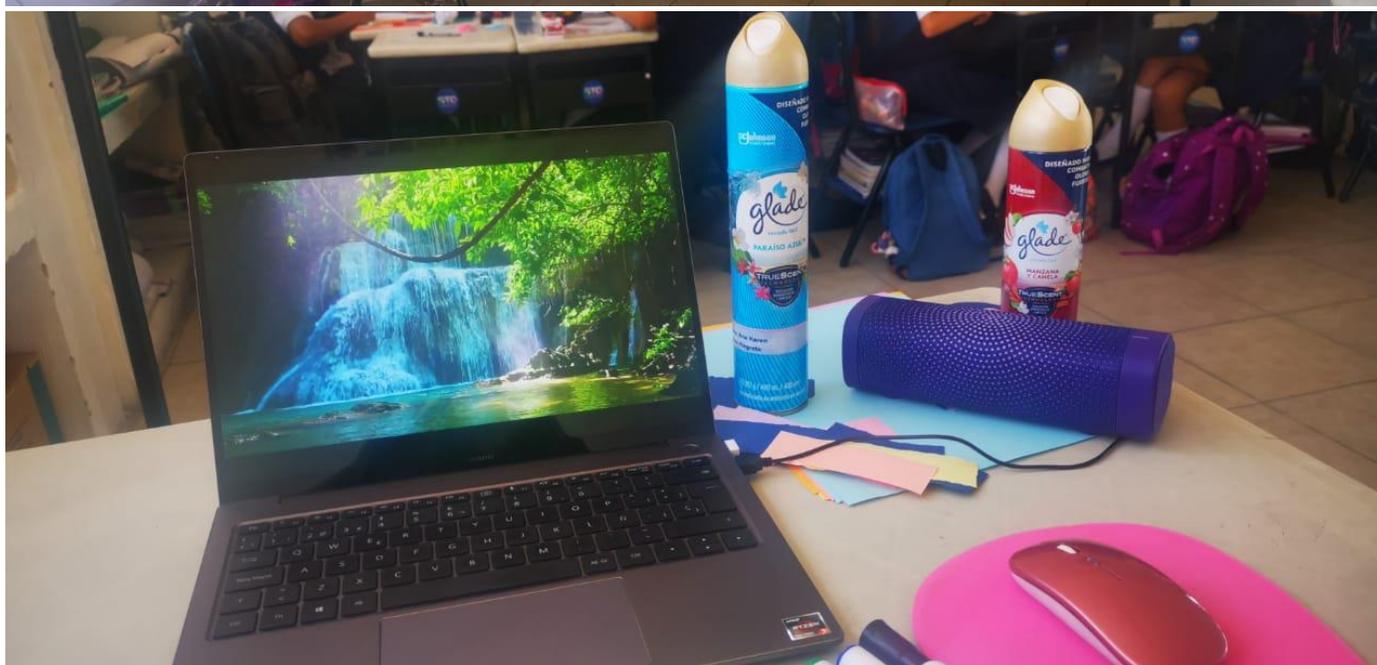
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

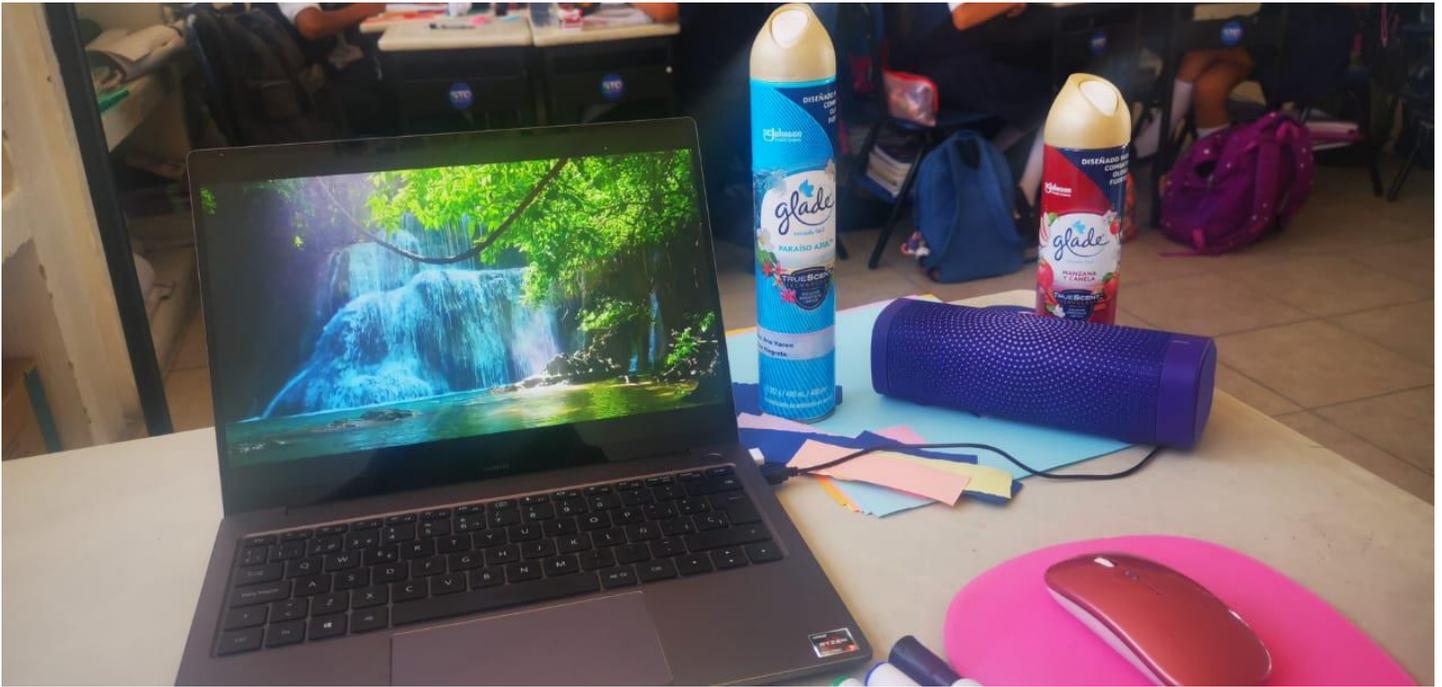
Ufff. trabajar con las emociones de los niños es algo muy especial que te lleva a crear lazos para toda la vida, de confianza, de empatía, de sinceridad y sobre todo los niños saben que pueden hablar conmigo y siempre les dare un buen consejo.

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

*Evidencias surgidas a lo largo del desarrollo del proyecto.*

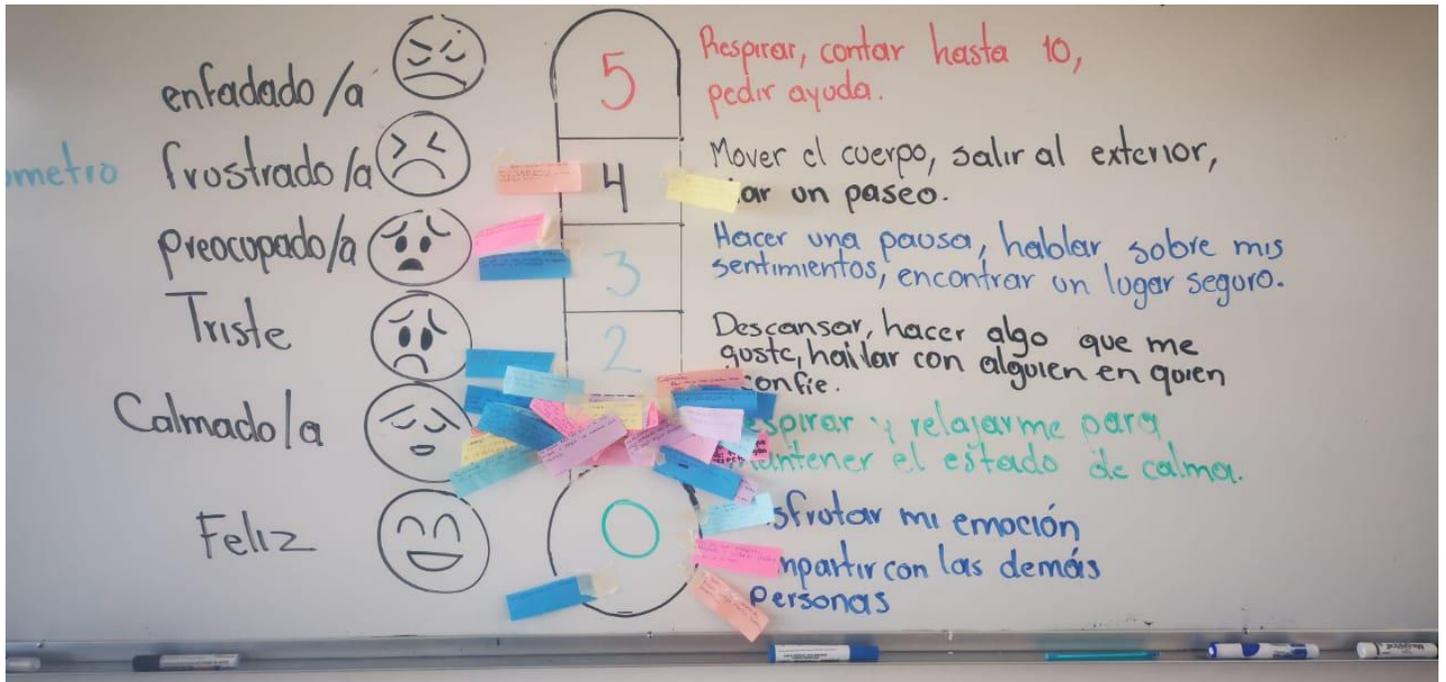
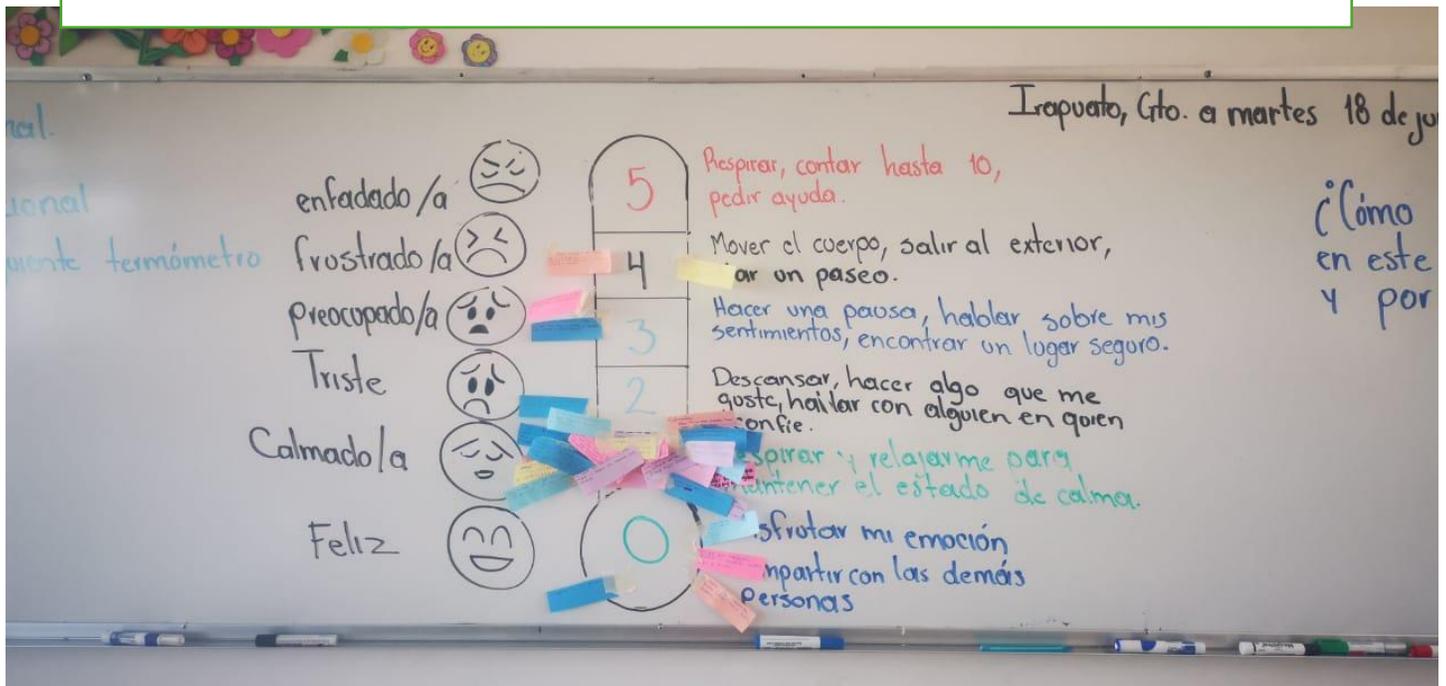
## ***Calma, tranquilidad***





\*Antes de la sesión, acomode el ambiente, poniendo música relajante, los alumnos acomodados de manera diferente, esperando que pudieran verse a los ojos y dialogar, así mismo ambiente el lugar con glade para hacer mas agradable el espacio y el ambiente.

# Alegría, Entusiasmo



Di a conocer el objetivo del termómetro de las emociones, así mismo el reconocimiento de las emociones básicas, dialogamos incluso la forma de las caritas y porque cada carita representa la emoción que en ese momento estamos sintiendo. (calma, tranquilidad)

Hicimos ejercicio de respiración para favorecer la calma y la introspección y análisis de las emociones., pedí que por favor cerraran dos minutos los ojos, escucharan la melodía y posteriormente se sentaran en el grupo que eligieron.

Pedí que escribieran en un papelito, como se sentían en este momento y porque, una vez que lo terminaron, los niños pasaban a pegarlo en el espacio correspondiente., aquí me di cuenta que los niños

tienen muchas emociones respecto a la inminente salida de la escuela y su posterior ingreso a la secundaria.

Posteriormente los niños desarrollaron el termómetro de las emociones en su cuaderno e identificaron las situaciones que los llevan a sentir las emociones descritas en el termómetro, dialogamos y hablamos sobre la manera de conservar la emoción bajo control.

Al terminar los niños experimentaron la sensación de alegría, cuando estuve leyendo las emociones que habían anotado en el pizarrón y en su cuaderno de manera secreta, no se dijo el nombre de los niños.



## *Alegría, entusiasmo*

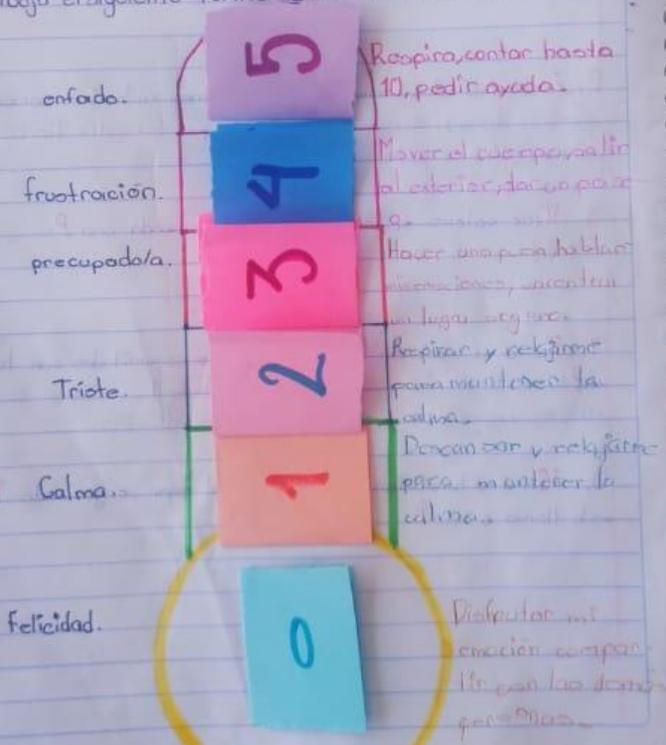


III // \* +  
María José Ravalosba Asota. 19/06/24

# Mi botiquín emocional.

## Termómetro emocional.

I... Dibuja el siguiente termómetro en tu libreta.



Miércoles 5 de junio de 2024  
 Natalia Carolina Hernandez Martinez

## Fluyendo al mundo con mis

**Propósito:** En este proyecto de aprendizaje voy a fortalecer distintas habilidades para controlar mi temperamento y voy a colaborar a tomar las mejores decisiones ante una decisión. También establezco acuerdos con tu grupo de convivencia pacífica entre todos.

**I.-** Completa los sig. círculos para que se correspondan en emojis que representen el estado de ánimo indicado.

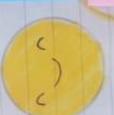
			
alegría	tristeza	enojo	desagrado
			
asombro	miedo	frustración	sorpresa
			
	furia		

19 / 6 / 24

## Mi botiquin emocional.

### I. Termometro emocional.

Dibuja el siguiente fenomeno en tu libreta.

					
5	4	3	2	1	0
furioso	frustrado	recuperado	triste	calmada	feliz
Respirar, contar hasta 10, pedir ayuda.	Mover el cuerpo, salir al exterior, dar una vuelta.	Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos, estar en un lugar seguro.	Relajarme y descansar para mantener la calma.	Distracción con amigos y compartir con los demás.	

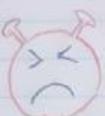
Aurón Esai Martínez Bravo

Scribá

MI botiquín de emociones. Edición Sherth

~~T~~atamiento emocional.

I-D: ~~h~~aja el siguiente termómetro en la libreta.

Enfadado		5	Respirar y contar hasta 40.
Frustrado		4	Mover el cuerpo, salir al exterior y dar un paseo.
Preocupado		3	Hacer una lista de cosas que me preocupan y hacerlas una por una.
Triste		2	Descansar, hacer algo que me guste hablar con alguien en quien confío.
Calmo		1	Respirar y relajarse para mantener el estado de calma.
Feliz		0	Disfrutar mi emoción compartiendo con las demás personas.

Anexo video donde checamos las emociones que genero esa actividad.

## El volcán

### Enojo

En la actividad del volcán, quise hacerlos participes al comentar sobre las emociones y las maneras de actuar, agregue además, la palabra asertividad, para reconocer las emociones, la forma en que reacciono y finalmente la manera en que debería reaccionar.

