



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Fueron actividades de mucha reflexión para iniciar, el poder analizar como inicio como me encuentro y la importancia de ver esto también en mis alumnos y en el entorno en el que convivo. Me quedo con emociones de alegría y curiosidad y continuaré aprendiendo con los siguientes módulos.

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

Al reflexionar sobre como trabajo las emociones conmigo misma y como puedo llevar esto a la práctica aun que se que mis alumnos les cuesta mas trabajo ya que en una de las actividades realizadas, cuando quise implementar la respiración mucho les ganaba la risa, pero bueno es parte del aprendizaje.

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

Con algunos si, se debe tomar en cuenta que a muchos alumnos la parte del manejo de las emisiones les cuesta mucho trabajo e incluso hay mucha confusión entre que las emisiones son sentimientos, pero que al hacerles ver lo que cada uno de los conceptos significa algunos pudieron decirme con claridad como se sentían en esta actividad.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue divertido y de mucho aprendizaje la verdad los alumnos en estas actividades les encanta participar ya que es un juego en el que ellos aunque les falta madurar sus ideas para ellos fueron muy colaborativos, ahora en cuestión personal se que debo continuar con el trabajo de reconocer algunas emociones y trabajarlas en mi vida cotidiana.

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

ACTIVIDAD SABERES QUE EMOCIONAN



17 6 24

¿Qué son las emociones?

- Son sensaciones
- Son sentimientos
- Son cosas para expresarte

Existen 6 acciones básicas con las que nacemos

Miedo (-) Ira (+)
 Aversión (-) Tristeza (-)
 Sorpresa (0) Alegría (+)

Emoción: Son reacciones psicofisiológicas que presentan modos de adaptación a ciertos estímulos cuando ve un objeto, persona, lugar o recuerdo

Sensaciones: Son manifestaciones fisiológicas de la emoción y se siente en el cuerpo.

Sentimiento: Resultado de la suma de emociones y poderías decidir sentirlo o no sentirlo

No todos las personas sienten lo mismo pues unos sienten diferentes emociones en diferentes partes del cuerpo

Si, Si comprendi:

Pienso que esta actividad fue muy buena ya que así sabremos como sienten nuestros compañeros.

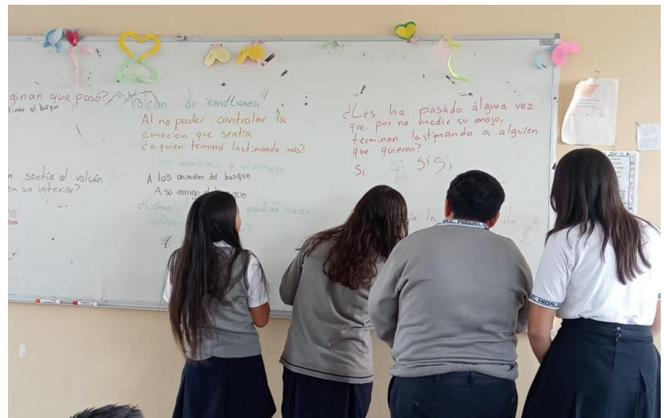
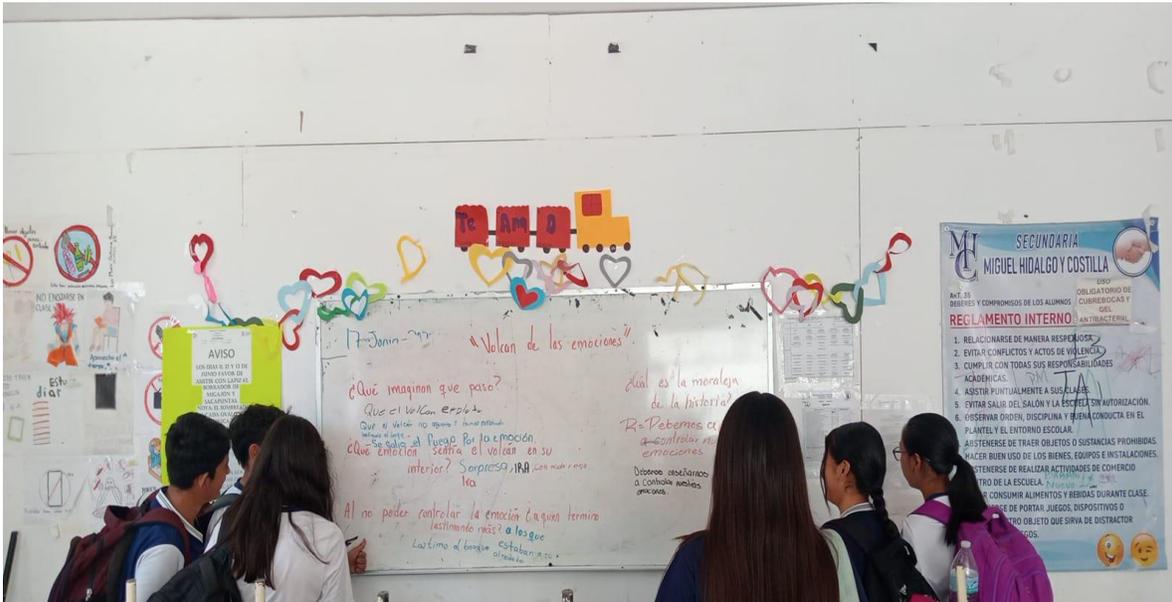
Si, comprendi la diferencia entre una cosa y otra.

Camertaxel

La actividad me pareció interesante y muy bien

Si comprendi!!!

ACTIVIDAD VOLCAN DE LAS EMOCIONES



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. | | | | | |