



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

\_\_ Las emociones que he trabajado en mis actividades han sido la calma, la confianza el interés. Hemos realizado la actividad del termómetro de las emociones , practicar la respiración para llegar a la calma y la base de todo es la calma.

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

Todas las mañanas realizo la actividad que nos compartieron para la calma a través de la respiración y con ello he conectado nuevamente. La educación socioemocional es algo de igual importancia que las matemáticas o lenguaje y muchas veces lo dejamos de lado.

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

No ha sido fácil lograr que ellos realicen actividades, porque no falta quien quiere hacer reír a lo demás cuando deben estar concentrados pero con paciencia y constancia las actividades de las respiraciones para lograr la calma nos han salido mucho mejor.

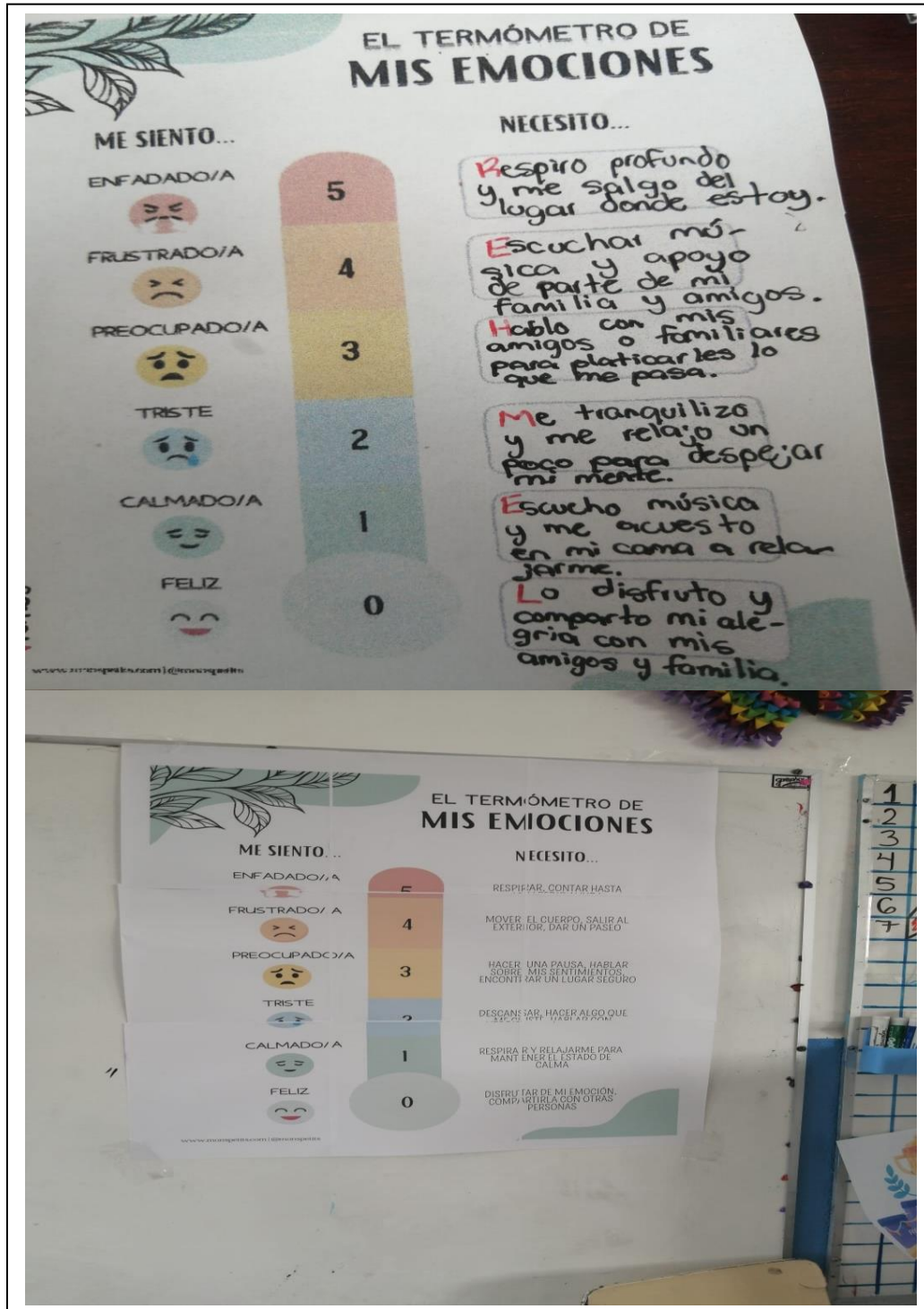
Atiendo el grupo de quinto grado y no es fácil que los alumnos compartan sus emociones en mi grupo tengo niños que son huérfanos algunos de papá y otros de mamá y son muy herméticos en sus expresar sus emociones pero poco a poco espero lograrlo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

\_\_\_\_\_ Para realizar la actividad primero les explique a los niños lo que es una emoción y como se clasifican según Paul Ekman en emociones primarias que son el MIEDO, LA AVERSION, IRA, SORPRESA, TRISTEZA Y ALEGRIA y que las emociones no son ni buenas ni malas y que todos en algún momento de nuestra día a día las podemos sentir y completamente normal sentirnos enojados, alegres etc, lo importantes es

saber que hacer con eso que sentimos. Después pegue en el pizarrón en grande el termómetro y ellos fueron expresando que emoción sentían en ese momento, les repartí en una hoja un termómetro de emociones y ellos me escribieron lo necesitan cuando sienten cada emoción para tratar de regularla. Fue muy enriquecedor trabajar con mis alumnos el termómetro emocional me llamó mucho la atención un alumno que al pasar a decir en qué emoción se encontraba me contestó “en ninguna yo no siento ni alegría ni enojo” así que me enfocaré más para saber el porqué de su respuesta.

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



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.                                      |              |            |               |           |               |