



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP)

Módulo 1

ASTRID TATIANA JIMENEZ RAMIREZ

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
 - Primero realice la actividad del Termómetro emocional, les indique que realizaran su termómetro, les di unos minutos para reflexionar como se sentían, al momento que escuchaban la música relajante, después participaron exponiendo su sentir. Al iniciar la actividad estaban **inquietos**.
 - Enseguida realizamos la actividad dos: Saberes que emocionan, algunas frases fueron afirmativas por parte de los estudiantes, pero ayude a aclarar los errores. Durante esta actividad estaban un poco **confusos o inseguros** en sus respuestas.
 - Durante la actividad tres Volcán de emociones, les gustó mucho y todos acertaron al momento de imaginar que paso después, coincidieron con que explotaría el volcán, pero esto ayudo a analizar que debemos controlarnos y pensar antes de actuar, ya que a veces causamos daño a otros al tomar ciertas decisiones. En esta actividad mostraron **alegría y atentos a la lectura**.
 - Finalmente la actividad 4: En busca de la calma perdida, hubo una variedad de colores al representar la calma: amarillo, azul, morada, rojo, verde, rosa, naranja. Muchos coincidieron con la parte cerebral y el pecho aunque algunos escogieron las extremidades, en esta actividad mostraban calma la mayoría de las actividades.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?
 - Me **estresé** un poco al iniciar las actividades ya que es difícil que los alumnos se concentren en este tipo de actividades, pero enseguida puse música relajante para que todos la escucháramos mientras realizábamos las actividades, lo que logro **calmarme**. Logre conectar con mis emociones al momento de ir realizando juntos las actividades, pocas veces nos damos el tiempo de realizar este tipo de actividades. Finalmente me sentí **feliz** por haber logrado realizar estas actividades con mis alumnos, y ayudarlos a identificar sus emociones.

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

- En el Termómetro de las emociones, lograron expresar como se sentían, fueron participativos, asertivos, conecte con ellos cuando les dije que yo me sentía un poco **frustrada**, por algunas actitudes de los alumnos ante el trabajo. Pero después todo fluyó.
- En la segunda actividad Saberes que emocionan, conecte con los estudiantes al momento de aclarar algunos errores sobre las frases ya que algunos mencionan afirmativas, por ejemplo, todos los adultos saben controlar sus emociones, y les comenté que no por ser adultos sabemos manejarlas, que también somos seres humanos, con problemas o situaciones que nos impiden en ocasiones controlar y autorregular nuestras emociones.
- Al realizar la actividad del volcán los note **alegres**, estaban atentos a la historia y eso ayudó a entender y poder deducir la moraleja.
- Para la última actividad ya se encontraban **calmados**, y sintiendo en que parte de su cuerpo la experimentaban, conecte con ellos sobre todo los que eligieron la calma en la parte del cerebro y el pecho y mucho más con los que eligieron color azul igual que yo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Al principio se me hizo complicado iniciar las actividades con los alumnos ya que estaban un poco **inquietos**, pero poco a poco se fueron **calmando, relajando** y participando. Es muy importante no dejar de lado este tipo de actividades, me gustan mucho porque además me ayudan a relajarme.

Me gustó mucho ya que son actividades sencillas que permiten a los estudiantes expresar como se sienten o lo que piensan, así van identificando sus emociones.

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



1. Actividad del Termómetro emocional: Como ya lo mencione anteriormente estaban un poco inquietos, pero lograron conectar con la actividad ya que todos expresaron su sentir. Y al final escribí en el pizarrón la sugerencia respectiva ante cada emoción.



2. Saberes que mocionan: en esta actividad hubo confusión e inseguridad sobre si las frases eran afirmativas o negativas, pero con el apoyo de todos logramos analizarlas de manera correcta.



3. Volcán de emociones: en esta actividad estuvieron atentos al cuento y note que les gusto y pusieron atención por lo que rápidamente encontraron la moraleja.

Anexo evidencias de las actividades:

erla Rubi 25/06/24

Actividades Socioemocionales

Termómetro emocional

5 Enojado
4 Frustrado
3 Preocupado
2 Triste
1 Calmado
0 Feliz

Me siento calmado por que no tengo preocupaciones ni nada parecido.

Sabemos que Emocionan

- ★ Todos expresamos las emociones de la misma manera **Negativa**
- ★ Todos los adultos saben controlar sus emociones **Negativa**
- ★ El manejo de emociones es mas importante que sacar buenas calificaciones **Negativo**
- ★ Sabes controlar tus emociones **Negativa**
- ★ Las emociones y los sentimientos son lo mismo **Negativo**
- ★ Sentimos con el corazón **Afirmativo**

Volcan de emociones

¿Que pasa cuando me enoja? lloro

Cosas que me hacen enojarse que toman mis cosas sin permiso que me repitan cosas que ya se mas de 2 veces

Responde:

¿Que imaginan que Paso?
Explota y quemó el bosque

¿Que emoción sentia el volcán creciendo en su interior?
Enojo y Preocupación

¿Al no poder controlar la emoción que sentia, a quien termino lastimando?
Al bosque

¿Como hubiese podido hacer diferente el volcán?
Buscar ayuda

¿Les ha pasado alguna vez que por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? Si

¿Cual seria la moraleja de esta historia?
Saber controlar tus emociones

Rubi 25/06/24

Actividad 4: En busca de la calma perdida

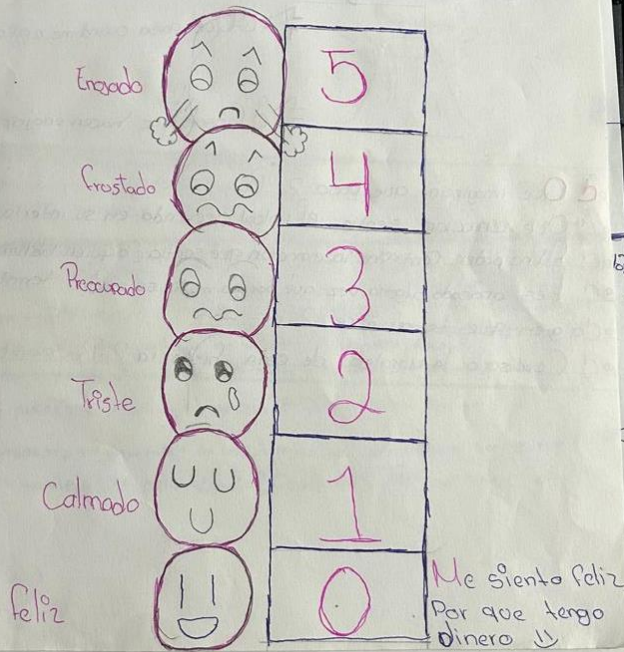
★ Representa con un color tu estado de calma y dibuja adentro de la silueta el lugar donde la experimentas

Valeria Aguado Lugo

25/06/24

Actividades Socioemocional

Termómetro emocional 1



• Todos expresamos las emociones de la misma manera : **Negativo**

• Todos los adultos saben controlar y emociones : **Negativo**

• El manejo de emociones es más importante que sacar buenas calificaciones : **Afirmativo**

• Sabes controlar tus emociones : **Negativo**

• Las emociones y los sentimientos son lo mismo : **Negativo**

• Sentimos con el corazón : **Afirmativo** Saberes que emocionan

Volcan de emociones 3

⇒ ¿Que pasa cuando me enfado ?

⇒ ¿Cosas que hacen enojarse ?

• ¿Que imaginan que paso ? R= Exploto

• ¿Que emoción sentía el volcán creciendo en su interior ? R= coraje

• ¿Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quien lastimó más ? R= a los que me rodean

• ¿Les apasado alguna vez que por no medir su enojo termina lastimando a alguien que te quiere ? R= Si

• ¿Cual sería la moraleja de esta historia ? R= saber controlar emociones

Actividad 4: Embusca la calma perdida

• Pinta con un color tu estado de ánimo y dibuja dentro de la silueta las partes donde experimentas

Teresa Rodríguez Vargas martes 26 Julio 2021

Actividades Sociemocionales.

1. Termómetro emocional

enfurecido	5
Frustrado	4
Preocupado	3
triste	2
Calmo	1
Triste	0

★ Me siento calmada por que:

2. Sabes que emocionan.

- Todos expresamos las emociones de la misma manera negativa
- Todos los adultos sabemos controlar sus emociones negativas
- El manejo de emociones es más importante que: buenas calificaciones negativas
- Sabemos controlar tus emociones positivo
- Las emociones y los sentimientos son los mismos negativo
- Sentimos con el corazón positivo

3. Actividades sociemocionales

¿Qué pasa cuando me enfado?
Me da sueño y hambre

¿Cosas que me hacen enojarse?
Todo menos la lluvia.

Responde.

- ★ ¿Qué imaginas que paso?
R= Iso herpección.
- ★ ¿Qué emoción sentí el volcán creciendo dentro de él?
R= Enoja, Frustración, Tristeza
- ★ ¿Al no poder controlar la emoción que sentía é quien lastimó?
R= Al bosque
- ★ ¿Cómo lo hubiera podido hacer diferente el volcán?
R= Controlar sus emociones y buscar otra alternativa
- ★ ¿Les ha pasado alguna vez que por no poder su enojo, termino lastimando a alguien que quiere?
R= Si
- ★ ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?
R= Controlar tus emociones para no lastimar.

de la calma Relajada.

Responde con un color que estado de calma
baja dentro de la silueta el lugar donde la
emocionan

1.- **Termómetro emocional**

Enojado 5
Frustrado 4
Acusado 3
Triste 2
Calmado 1
Feliz 0

Actividad Socioemocional

Me siento calmado por que todo está tranquilo

2.- **Saberes que emocionan**

- Todos expresamos las emociones de la misma manera Negativo
- Todos los adultos saben controlar sus emociones Negativo
- El manejo de emociones es más importante que sacar buenas calificaciones Afirmativo
- Sabes controlar tus emociones Negativo
- Las emociones y sentimientos son lo mismo Negativo
- Sentimos con el corazón Afirmativo

3.- **Volcan de Emociones**

¿Que pasa cuando me enfado?

¿Que me me voy enojando?

Respondiendo:

- ¿Que imaginas que pasa?
R= explota
- ¿Que emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
R= frustración y enojo
- ¿Al no poder controlar la emoción fue sentida la emoción termino frustrado mas?
R= al bosque
- ¿Como lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
R= controlandose

• Les ha pasado algunas veces que por no poder controlar se enoja, termina frustrado a lajen que quieren?

• ¿Cual sería la moraleja?
R= saber controlar las emociones

Actividad 4: En busca de la calma perdida

Representa con un color tu estado de calma y dibuja dentro de la silueta donde la experimentas



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.					