DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Estas actividades muestran la manera de cómo se debe querer uno mismo, la manera en que debemos reflexionar sobre las situaciones y acciones que día a día estamos tomando en los diversos contextos en los que nos desenvolvemos, las decisiones negativas o positivas que realizamos para beneficiarnos o perjudicar a los demás, la manera en que nos contemplamos y el autoconocimiento que tenemos de nosotros, si reconocemos nuestras emociones y la importancia que tienen para podernos expresar, dar a entender e identificar qué lo está causando, qué situaciones nos hacen ponernos felices, tristes, enojados, con miedo, calmados.

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

Mediante la relajación, meditación, reflexión de qué e hecho, cómo lo hecho, tomar conciencia de porque soy de determinada manera, quién me brindo herramientas para mejorar o se me dificultara tomar decisiones que benefician a mi quehacer cotidiano, familiar, la conducta y como tomo las decisiones que ,e llevan a realizar cosas negativas o positivas, como la identificación de ellas en mi cuerpo y qué consecuencias tienen alguna de estas.

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

Algunos de mis estudiantes les gusto la actividad, aunque se les dificulto comentar la importancia de porqué debemos reconocer nuestras emociones y reconocer donde las sentimos en nuestro cuerpo, al igual emplearlas para expresar lo que sentimos o decimos, se les permitió plasmar sus ideas en el pizarrón e interactuar con sus compañero y compañeras de escuela, dibujaron y realizaron algunas posturas para identificar donde las sentían.

Pero en los de conducta le costó comentar su opinión sobre la importancia de las emociones, ya que no sabía porque estaba triste, enojado, en calma, con miedo o alegre, y cuáles eran las situaciones que se las generaban y su trabajo fue por cumplir.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

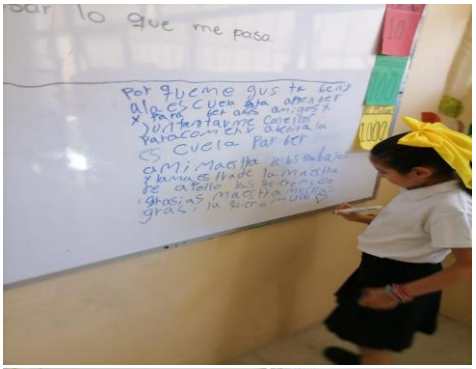
Se tuvo poco tiempo para el desarrollo de estas más porque se atravesaron exámenes de rutina como el Rima, evaluaciones finales y organizaciones de clausura como implementar comisiones pendientes de desarrollar.

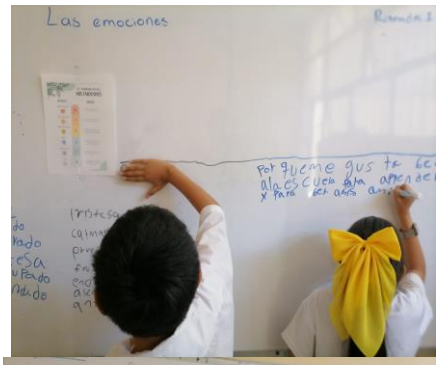
Al mismo tiempo la baja asistencia de los alumnos con los que se trabajan y dan atención.

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

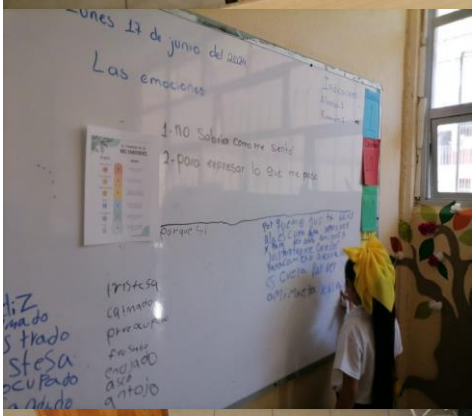
   Primero se desarrollo la actividad del termómetro, donde los alumnos compartieron y escribieron las emociones básicas que conocen, enseguida los alumnos pensaron cómo se sentian en ese momento y qué lo producia, les costo comentar porque eligieron esa emoción más al alumno y que no les gusta experimentar el miedo porque después no pueden dormir o estan pensando en lo que les causa miedo.
   También comentaron las alumnas que es importante saber qué son las emociones, como se pueden observar y que estas tienen importancia al momento de comunicarnos con nuestros compañeros y ser entendidas; pero el niño comento que no sabia porque eran importantes, aunque se le comento la explicación.

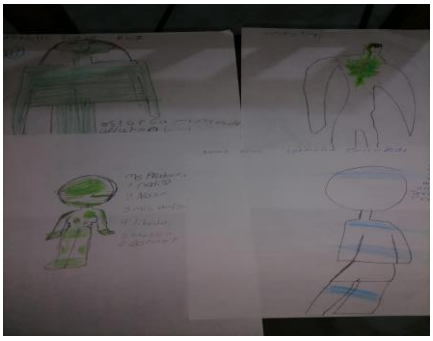
   La segunda actividad desarrolaron la actividad de dubjar una silueta e identificar la emcoión de la calma y dónde experimentan esta emoción, se tuvo dificultad, algunos digeron que en la cabeza, pecho, otras en el pecho, pies, manos, cabeza y una comento que en todo el cuerpo.
   Para concluir preguntandoles que reflexionen e identifiquen las personas, animales, objetos o situaciones que le generan tranquilidad; comentaron entre todos que sus compañeros, la música, el futbol, su perro, salir a jugar, dibujar, comer, respirar, asistir a clases con mi maestra de clase y de apoyo.


lo que me pasa.


Las emociones

Fecha Lunes 17 de junio del 2024
Las emociones


Las emociones
1.-NO Sabria como me siento
2.-Para expresar lo que me pasa



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			Las niñas tienen más confianza en expresar su punto de vista, a los niños les da igual.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			X		Por el hecho que conocen sus emociones, pero no todos saben porque son importantes.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.			X		1. El trabajo previo sobre las emociones. 2. Presentarles situaciones que les ocasionen estos sentimientos. 3. Identificar estas emociones en su salón y casa.
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	Se proporcionan fotografías en el proceso de su realización.