



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al realizar las actividades, en lo personal el realizar las actividades con los alumnos sobre las emociones es un constante en nuestra aula pues de manera diaria se hace saber a los alumnos la importancia de expresarse, así como de respetar la opinión de los demás.

En esta actividad se pusieron en juego las cinco emociones primarias ya que se platicó y realizaron actividades que pusieron en juego cada una de las emociones de los alumnos.

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

El concentrarse y dedicar unos minutos para uno mismo te remontan a la meditación y reflexión del como te sientes en estos momentos como canalizar esas emociones para poder expresarte con libertad y conciencia de que todo lo que hagas y pienses tiene reacciones en tu vida diaria.

Así mismo es importante como docente tener en cuenta la importancia de la canalización de emociones para poder estar frente a un grupo ser el guía y acompañante de un aprendizaje constante diario.

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

Si, les doy el tiempo necesario para escucharlos, así como hacerles sentir que son parte de un grupo y que son importantes para lo que ahí se realiza así mismo una pieza fundamental para lograr el aprendizaje.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En lo personal siempre me ha gustado trabajar con el conocimiento y manejo de las emociones, por lo cual consideró que el trabajo en emociones es de suma importancia para lograr cosas maravillosas con los alumnos.

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



El termómetro de mis emociones

Se realizaron 5 minutos de relajación con música de fondo cuidando la respiración.

Se logro llevar a los alumnos a que pensarán sobre que les hace sentir cada una de las cinco emociones primarias.

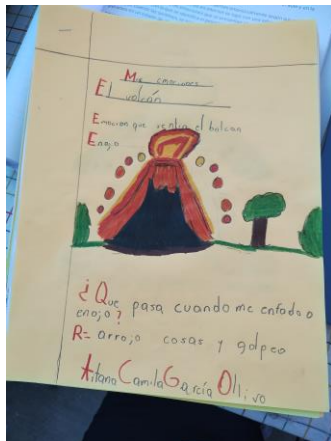
¿Como se sienten? y por que se sienten de esa manera.

En una papeleta colocaron su nombre después de uno en uno pasaron donde se realizó el termómetro de las emociones para pegar su nombre así mismo comentaran ante el grupo porque se siente de esa manera.

¿Cómo se regula esa emoción?

¿Al sentir esa emoción a quienes daña o como se benefician?

Los niños se mostraron muy activos y participativos al comentar el como se sentían.



El volcán

¿Conocimiento sobre el cómo manifestamos que estamos enojados?, ¿cómo hacemos para regular esta emoción, así como actuamos cuando este enfado se manifiesta? De qué manera lastima no solo a quien lo siente sino a las personas que nos rodean, la mayoría de los alumnos comentaron que muchas de las veces mostrar esta emoción de manera en gritar o tirar las cosas al piso les funciona para que sus padres hagan sus peticiones, así mismo se reflexionó si están en lo correcto o como es conveniente actuar.

Al finalizar los alumnos realizaron un pequeño escrito dónde expresaron como se sentían y como respondía su cuerpo.

ESCUELA PRIMARIA RURAL “PLAN DE GUANAJUATO”
CCT. 11EPR0237N TURNO: MATUTINO ZONA: 506
CICLO ESCOLAR: 2023 -2024
EL GUAYABITO DE PEDROZA, PENJAMO GUANAJUATO.
SEGUNDO y TERCER GRADO

Mtra. Gloria Medina Vega.

Propósito:

Que los alumnos logren el autoconocimiento de sus emociones para poder identificar que emoción sienten para poder regularlas.

Sesión 1

Aplicación de actividades

El termómetro de las emociones

El volcán

Inicio

Video “Todo estudiante necesita un campeón”

¿Qué son y cuáles son las emociones?

Curiosidad

Tristeza

Miedo

Enojo

Calma

Vergüenza

Sorpresa

¿Qué es la calma?

Desarrollo

Entregar a los alumnos una copia con la silueta de un cuerpo. Elegir un color que para ellos represente la calma

Marcar en la silueta las partes donde ellos experimentan la calma.

Pensar en las personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma.

Analizar y compartir sus respuestas.

Cierre

De manera honesta contestar en la misma copia ¿Con que frecuencia practicamos la calma?

¿En qué situaciones?

¿Lo hace de manera preventiva o reactiva?

Sesión 2

Aplicación de examen

Trabajo de clase de matemáticas

Continuación del trabajo de actividades del manejo de las emociones

Inicio

¿Como nos sentimos hoy?

Presentar un video del colibrí Desarrollo ¿Te reconoces como un colibrí? Explicar porque si o porque no. Comentar lo visto en el video Los colores de mis emociones Tristeza Miedo Enojo Calma Alegría Dibujar una silueta, colorear en que parte del cuerpo experimentas esa emoción con mayor frecuencia utilizando los colores asignados a cada emoción. Cierre compartir una experiencia que te genere esa emoción. Asignarle el color correspondiente.
Sesión 3 Aplicación de examen Trabajo de clase de matemáticas Inicio Botiquín de las emociones Termómetro de las emociones Mostrar un termómetro grande a la vista de todos ¿Cómo se sienten el día de hoy ? Marcar en el termómetro como se sienten colocando una tarjeta con su nombre de como se sienten y porque se sienten así. Comentar que acciones o que situaciones nos llevaron a sentir esa emoción. Mencionar la importancia de reconocer, controlar y gestionar nuestras emociones. Cierre Comentar la importancia si ellos lo consideran.
Sesión 4 Aplicación de examen Trabajo de clase de matemáticas Inicio Actividad el volcán Lectura del cuento el volcán Desarrollo Plantear e invitar a los alumnos a que contesten las siguientes preguntas. ¿Qué pasa cuando me enfado? ¿Qué cosas me hacen enojar? ¿Qué cosas hago cuando me enfado?

Realizar un dibujo sobre el volcán y como se imaginan que este est manifestando sus emociones.

Cierre

Ante el grupo compartir sus emociones como las manifiestan

Opinión de las reacciones que tienen cuando se enojan

Realizar un escrito donde los alumnos describan que sienten y como manifiestan cada una de las emociones primarias este con ayuda de sus papás.

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					