



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante la realización de la actividad se manifestaron varias emociones, la mayoría de los alumnos mostró alegría, unos cuantos enojo, un alumno dijo estar en calma y otros mostraron su tristeza, al hacer el termómetro tomamos las recomendaciones y quedamos de ejercitar esas recomendaciones para regular las emociones. Cada alumno elaboró una carita que representó su emoción, lo hicieron conversando en equipos lo que ayudó a muchos niños, pues venía con enojo y al exponer su trabajo dijeron que su cara cambio de una emoción a otra. En la actividad de pintar la calma muchos dibujaron la calma en las manos y cabeza, además recordaron a las personas que los hacen sentirse en calma.

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

Creo que estas actividades nos ayudan como docentes a conectarnos, pues nos ayudan al autoconocimiento, pues somos humanos que también cargamos con diferentes emociones y muchas veces el aplicar este tipo de actividades con los alumnos nos llevan a regularnos y cambiar de emoción.

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

Se logró conectar con los alumnos, pues al iniciar la actividad mostré unas caritas de enfado, frustración, preocupación, tristeza, calmado y feliz, acto seguido les comenté el porqué me siento en cada una de las emociones, esta actividad de inicio les gustó y motivó a hacer sus caras y pasar a exponer sus emociones con las que llegaron a la escuela.

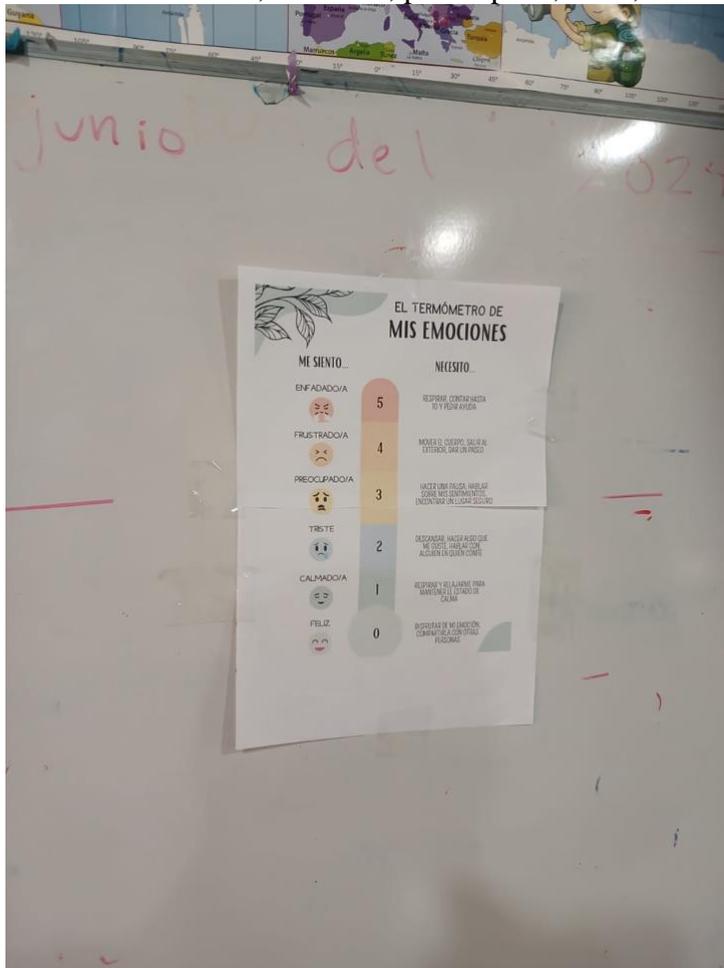
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me parece que este tipo de proyectos ayudan mucho a los estudiantes y nosotros como docentes, pues nos llevan a fortalecer la confianza, ayudan a fomentar la ayuda mutua, a aceptarnos como somos, a tener un autoconocimiento, a regular las emociones y calmarnos, todo esto ayuda al alumno a tener más confianza en sí mismo y tener empatía con los demás.

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

Actividad 1.

Se mostró el Termómetro de las emociones a los alumnos, acto seguido el docente expresó cuando me siento enfadado, frustrado, preocupado, triste, calmado y feliz.



Actividad 2

Se les solicitó a los alumnos realizaran una carita con la emoción con la que hoy llegaron a la escuela, además explicaron a sus compañeros porque razón tenían esa emoción.



Actividad 3

Los alumnos expusieron sus emociones y las razones por las que estaban así, además se leyeron del termómetro las recomendaciones para regular las emociones y se quedó que las iban a tomar en cuenta cuando se sintieran de determinada manera.



Actividad 4

Se presentó una silueta, donde colorearon las partes del cuerpo donde sienten calma y eligieron un color que represente la calma, también redactaron quien les da la calma, ya sea persona, mascota, objeto.

Después expusieron sus siluetas a sus compañeros.

Para finalizar el proyecto comentamos cómo le debemos hacer para regular las emociones y cambiar emociones negativas por positivas.



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.					