



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

DURANTE LA ACTIVIDAD LOS COLORES DE MIS EMOCIONES LOS ALUMNOS EXPRESARON LOS SIGUIENTES PENSAMIENTOS

Pensamientos:

Situación que generan felicidad, en la escuela casa y con amigos, la mayoría de los alumnos manifestaron experimentar felicidad en el recreo mientras están en la escuela.

Eventos que provocan tristeza y como aminorarla, algunos alumnos manifestaron experimentar tristeza en pérdidas familiares o mascotas, lo aminoran platicando con sus papás o familiares con los que viven.

Momentos en los que experimentan y experimento calmo, varios de los alumnos reflejaron la calma que sienten cuando se encuentran realizando actividades artísticas.

Circunstancias que detonan la preocupación, algunos de los alumnos refieren preocupación al estar en situaciones donde van a conocer nuevos amigos, o con actividades escolares.

Emociones:

Felicidad

Calma

Tristeza

Preocupación

Frustración

Enfado

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

Conectar contigo mismo al realizar actividades socioemocionales con alumnos de primaria puede ser una experiencia enriquecedora tanto para los estudiantes como para mí como educador. Aquí hay algunas maneras en las que puede lograr esta conexión:

Autoreflexión sobre las emociones: Mientras enseño a los alumnos a reconocer y gestionar sus emociones, también puede reflexionar sobre mis propias emociones. Al guiar a los niños en actividades de reflexión emocional, puede aprovechar para explorar mis propios sentimientos y experiencias.

Escucha activa: Practicar la escucha activa con los alumnos no solo les beneficia a ellos, sino que también me permite conectarme más profundamente con mis propias emociones al ser testigo de las experiencias emocionales de los niños.

Compartir experiencias: Compartir mis propias historias y experiencias emocionales con los alumnos, de manera apropiada, me ayuda a reflexionar sobre mi propia vida y emociones, siempre es interesante ver la forma en la que los alumnos responden y reaccionan cuando les comparto experiencias de mi vida

Ser un modelo a seguir: Ser consciente de la necesidad de modelar mis comportamientos emocionales saludables puede llevarme a ser más consciente de mis propias emociones y cómo las gestionas.

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

Conectar con tus estudiantes de primaria al aplicar actividades de manejo emocional es crucial para crear un entorno de aprendizaje positivo y efectivo, al estar frente de ellos escuchando de forma activa sus experiencias y viendo cómo mientras más

intensa es la emoción más se involucran en la charla y se sienten cómodos de ser escuchados esta es la manera en que logre conectar con ellos.

Considero que la manera de entender la forma en que logre conectar con ellos es observando lo fluido que fueron sus participaciones y la voluntad de participar que los alumnos mostraron esto es un claro referente de la conexión que se creó.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Implementar un proyecto acerca de las emociones en alumnos de primaria es una iniciativa muy valiosa y tiene múltiples beneficios para el desarrollo integral de los niños, , ayuda a los niños a identificar y comprender sus propias emociones, lo cual es fundamental para su desarrollo personal y académico, Enseñar técnicas de manejo emocional contribuye a que los estudiantes aprendan a controlar sus reacciones y comportamientos en diversas situaciones, también considero que el desarrollo de este tipo de actividades abonan a una convivencia enfocada a la convivencia libre de violencia y una paz duradera.

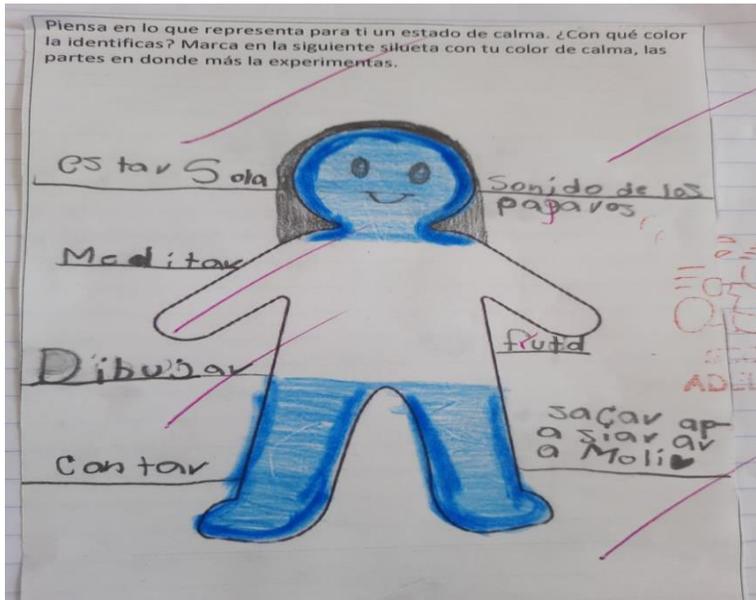
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una



Los alumnos ejercitan la escucha activa, mientras algunos de ellos narran sus impresiones de una lectura el resto los escucha, esta es una actividad permante.



Con ayuda de post-it los alumnos señalan el nivel en el que sienten alguna de las emociones



Una de las alumnas del grupo identifica y plasma que situaciones en su vida diaria le generan calma

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.					