



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Se trabajaron actividades de pensamientos positivos como las siguientes actividades:

1. Juego de dado (emociones)
2. Conocer nuestras emociones
3. Las emociones están en nuestro cerebro
4. Tiburón
5. Calma (figuras de siluetas)

Las emociones que identifique más en mis alumnos fueron las siguientes: alegría, confianza, desagrado, furia y también estuvieron muy marcados algunos sentimientos de culpa en algunos alumnos cuando me explicaron sus casos delante del grupo de acuerdo a sus experiencias.

La manera que se conectó con mis estudiantes de manera emocional fueron los siguientes

Empatía: Comprendí las emociones de mis estudiantes. Valde sus experiencias y muestre compasión cuando enfrentaron dificultades.

Compartí mis propias experiencias: Compartir historias personales.

Realice actividades creativas: fomenten la expresión emocional, como escribir diarios, dibujar o representar emociones a través del arte.

Reconocí los logros: Celebre los éxitos de tus estudiantes

Círculos de conversación: Organice círculos de conversación donde mis estudiantes pudieron compartir sus pensamientos y sentimientos de manera abierta y respetuosa

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

En mi caso muy personal, logre conocerme y saber cuáles son mis maneras de expresarme y saber cuáles son mis emociones en mi trabajo, familia, pareja etc.

La escucha activa me ayudó mucho a centrarme conocer mejor mis sentimientos y el de mis alumnos

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

Conectar emocionalmente con tus alumnos de cuarto grado es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje positivo

Se tuvo más comunicación de este tema, logrando platicar con ellos acerca de nuestros sentimientos de todos, conocer más de cada uno de nosotros

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue de mucha ayuda, pues gracias a ello logre realizar las actividades de socioemocional con mis alumnos conocí más técnicas para ponerlas en práctica con mi grupo y a su vez conocerlos más y mejor ya que la educación emocional la considero como base de todo aprendizaje.

Se creó un ambiente más empático y positivo en el aula de cuarto A

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

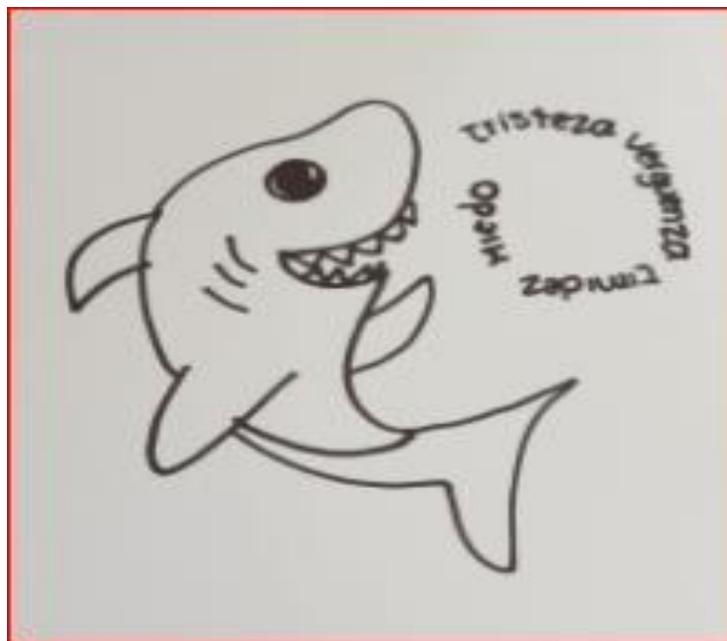


Las emociones están en tu cerebro

Los alumnos dibujaron un cerebro y alrededor objetos o cosas que los hacían sentir diferentes sentimientos.

Piensa en esas emociones tiburón y recuerda situaciones de tu infancia y/o adolescencia, Cuando experimentabas situaciones que pusieran en manifiesto estas emociones: *Curiosidad *Alegría *Tristeza *Miedo *Enojo *Calma *Vergüenza *Sorpresa.

Con ello, recrea tu círculo.



Los alumnos dibujaron un tiburón y alrededor los sentimientos que tenían

ACTIVIDAD 7 La base de todo es... la calma

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma.

¿Con qué color la identificas?

Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas.



Los alumnos colorearon en su silueta la emoción que presentaban en ese momento basándose en el color
Azul (calma)

EL VOLCÁN

Es muy beneficioso que los niños conozcan y comprendan la emoción del enojo.

Autoconocimiento: Al entender el enojo, los niños aprenden a reconocer sus propias emociones. Esto les ayuda a entenderse mejor a sí mismos.

Autogestión: Conocer el enojo permite a los niños aprender cómo manejar esta emoción de manera saludable. Pueden aprender técnicas para calmarse cuando se sienten enojados, lo que puede prevenir comportamientos negativos como los berrinches.

Empatía: Al entender sus propias emociones, los niños también pueden empezar a entender las emociones de los demás. Esto puede ayudarles a desarrollar empatía y habilidades sociales.

Comunicación: Cuando los niños pueden identificar y expresar su enojo, pueden comunicar sus sentimientos de manera más efectiva a los demás. Esto puede ayudar a prevenir malentendidos y conflictos.

Resiliencia: Al aprender a manejar el enojo, los niños desarrollan resiliencia. Pueden aprender que está bien sentirse enojado y que pueden superar esta emoción.



EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

El termómetro de las emociones es una herramienta útil para trabajar con niños y adolescentes, especialmente aquellos que tienen dificultades para identificar y manejar sus emociones

Identificación y expresión de emociones: Ayuda a los niños a identificar, etiquetar y expresar sus emociones. Se apoya en imágenes, dibujos, fotografías o emoticonos para representar diferentes emociones y su intensidad

Regulación emocional: Permite graduar la intensidad de las emociones que siente el niño, hasta llegar al punto de “no retorno” (enojado), en una escala de 1 a 5, normalmente

Autoconocimiento: Al entender sus propias emociones, los niños pueden desarrollar una mayor conciencia de sí mismos.

Gestión de la ira: Es especialmente útil para enseñar a los niños estrategias para gestionar la ira.



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		
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				x	



Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				x	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	