



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La expectativa que se genera al planear la actividad es emocionante ya que te imaginas escenarios que generen confianza en los alumnos y que los ayuden a descubrir sus emociones, aceptarlas y saber cómo manejarlas. La diversidad de contextos nos hace darnos cuenta de los factores que influyen en los estados de ánimos de nuestros alumnos y descubrir algunas causas del por qué algunos no logran concretar los aprendizajes esperados. La satisfacción que se genera al observar que los niños pueden descubrir sus emociones y las pueden expresar de manera libre.

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

Haciendo una introspección y darme cuenta de las emociones que experimento al estar en convivencia con mis estudiantes, reconocer que cada uno llega a la escuela de diferente ánimo cada día y debo ser empático con cada uno de ellos. Recordar diferentes momentos que he compartido con mis pupilos y las emociones positivas que pude generar en ellos.

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

Sí, pues en las actividades participaron y expresaron su sentir y reconocieron sus emociones. Les enfatice que las emociones son cambiantes y válidas, por ello la importancia de reconocerlas y actuar. Es sustancial conocer el sentir de nuestros alumnos, pues nos ayuda a entenderlos y a actuar de manera asertiva. Discutimos que siempre es importante la comunicación permanentes con nuestros papás y maestros.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.



Son actividades excelentes que nos llevan de la mano en el qué y cómo ante la adversidad y mundo cambiante, por ello el conocimiento emocional define que el estar bien, conocer y reconocer emociones favorece el aprendizaje y bienestar.

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

La educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Es preciso tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Identificar y conocer las emociones ya que los niños aprenden a reconocer sus propias emociones y las de los demás y esto les ayuda a comprenderse mejor y a relacionarse de manera positiva.
- Gestionar las emociones, es decir, enseñar estrategias para regular las emociones y a aprender a manejar tanto emociones negativas como positivas.
- Control de emociones ya que los niños adquieren herramientas para enfrentar situaciones cotidianas de manera efectiva, esto incluye resolver conflictos y establecer relaciones sociales positivas.
- Se recomiendan las siguientes acciones:
 - ✓ Utilizar cuentos, películas o cortos para explorar y entender las emociones.
 - ✓ Realizar momentos de reflexión y asamblea donde los alumnos expresen sus emociones.
 - ✓ Crear un “bote de la calma” en el aula para ayudar a tranquilizarse cuando sea necesario.

La educación emocional promueve la autoestima, la empatía y la motivación para aprender, reduciendo los conflictos y fomentando el bienestar individual y social.

La actividad que apliqué fue la del “termómetro de mis emociones”, con ayuda de mis alumnos armamos el termómetro en el pizarrón, ellos fueron asociando la actividad a realizar, les expliqué que estoy participando en un taller y lo que voy aprendiendo. Enseguida les puse música relajante y con paisajes tranquilos de la naturaleza, les pedí que se relajarán y concentraran en la actividad, enseguida se hizo la “Respiración en calma”.

Después les pedí que me platicaran cómo se sienten y lo plasmaran con un emoji que representara la emoción que los describe. Una vez acabado su dibujo, pasaron de uno en uno a colocar su emoji en la emoción que los representa en ese momento. Al finalizar todos, les pedí a un alumno por cada emoción (feliz, calmado/a, triste) si quería compartir porque se siente así. Les enfatiqué que las emociones son cambiantes y válidas, por ello la importancia de reconocerlas. Es sustancial conocer el sentir de nuestros alumnos, pues nos ayuda a entenderlos y a actuar de manera asertiva.

Enseguida pasamos a la lectura del cuento “El volcán” rescaté saberes iniciales respecto al tema, di lectura, planteé preguntas del contenido del cuento y compartimos respuestas, ejemplificamos y analizamos la moraleja o enseñanza del cuento y conversamos respecto a sus experiencias y anécdotas.



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 mini proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	