



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Uno de los pensamientos que paso por mi mente fue el control de emociones y ya estando dentro de este taller retomo las estrategias que elegí, “Que las personas sean conscientes de sus propias emociones y que sean conscientes de las emociones de los demás, y que sepan manifestar sus emociones de manera positiva”

Las emociones que sentí fueron angustia, preocupación, frustración, alegría, y al mismo tiempo son las emociones que trabaje en grupo.

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

Al realizar las actividades y dinámicas que aquí se planteaban: Fue una experiencia muy bonita al practicar los ejercicios de relajación, la calma, las afirmaciones y la gratitud e incluso al escuchar los audios, me brinda mayores conocimientos, que puedo poner en practica con mis alumnos y conmigo misma.

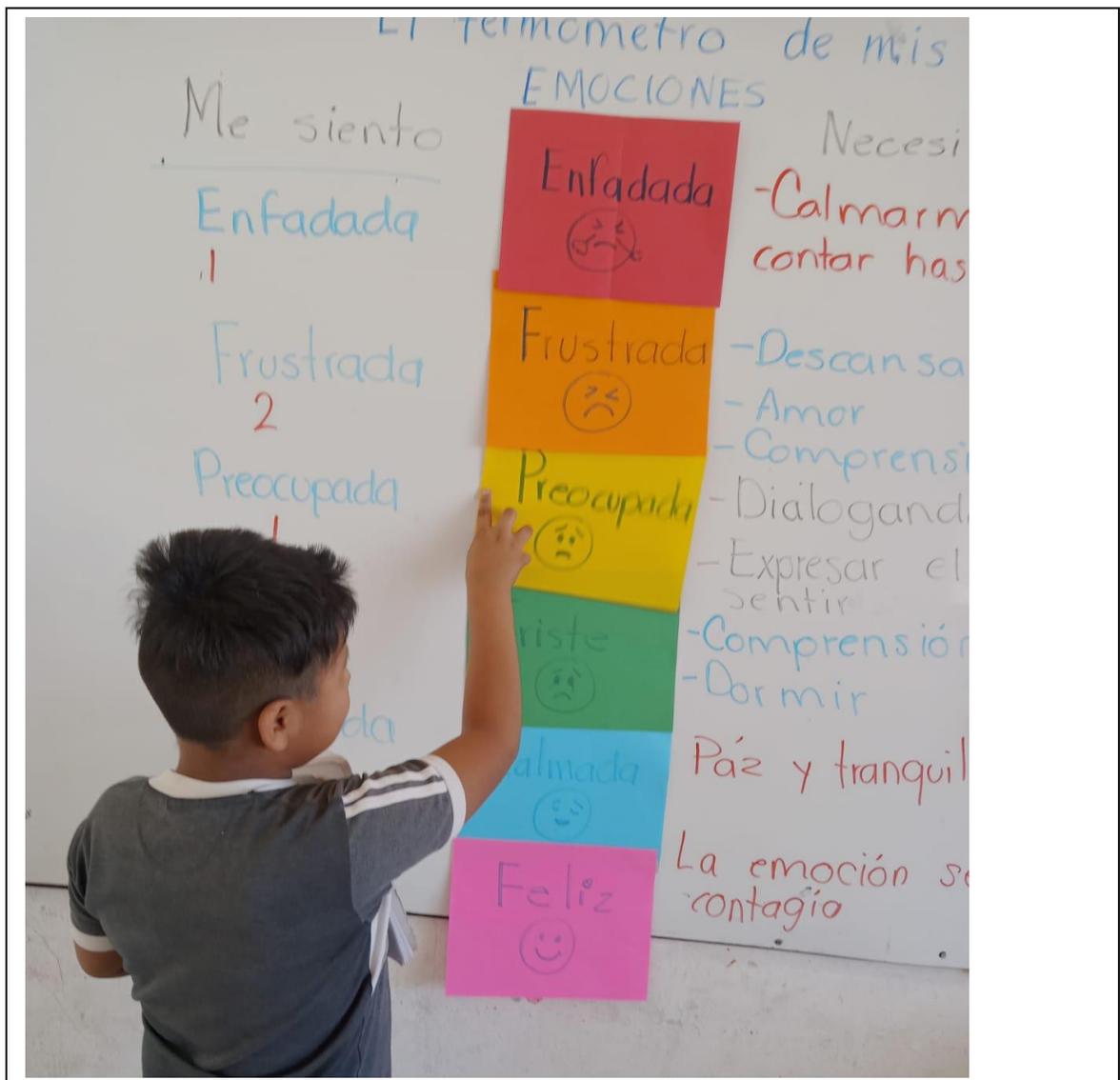
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Si, Designe un momento especial para aplicar las actividades, además de que les comenté que estaría tomando este taller, por lo que para mí era muy importante su apoyo y sobre todo su honestidad, debido a que al principio solo mencionaban que se sentían felices, conforme íbamos avanzando en las dinámicas se dieron cuenta de que algunos se sentían trastes, aburridos, desesperados, de esta manera fueron dándole nombre a sus sentimientos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es un taller muy fructífero y enriquecedor que nos permite llevar a la par las actividades, de esta forma podemos darnos cuenta de nuestras limitantes así como de los logros de nuestros estudiantes.

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





EL TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES

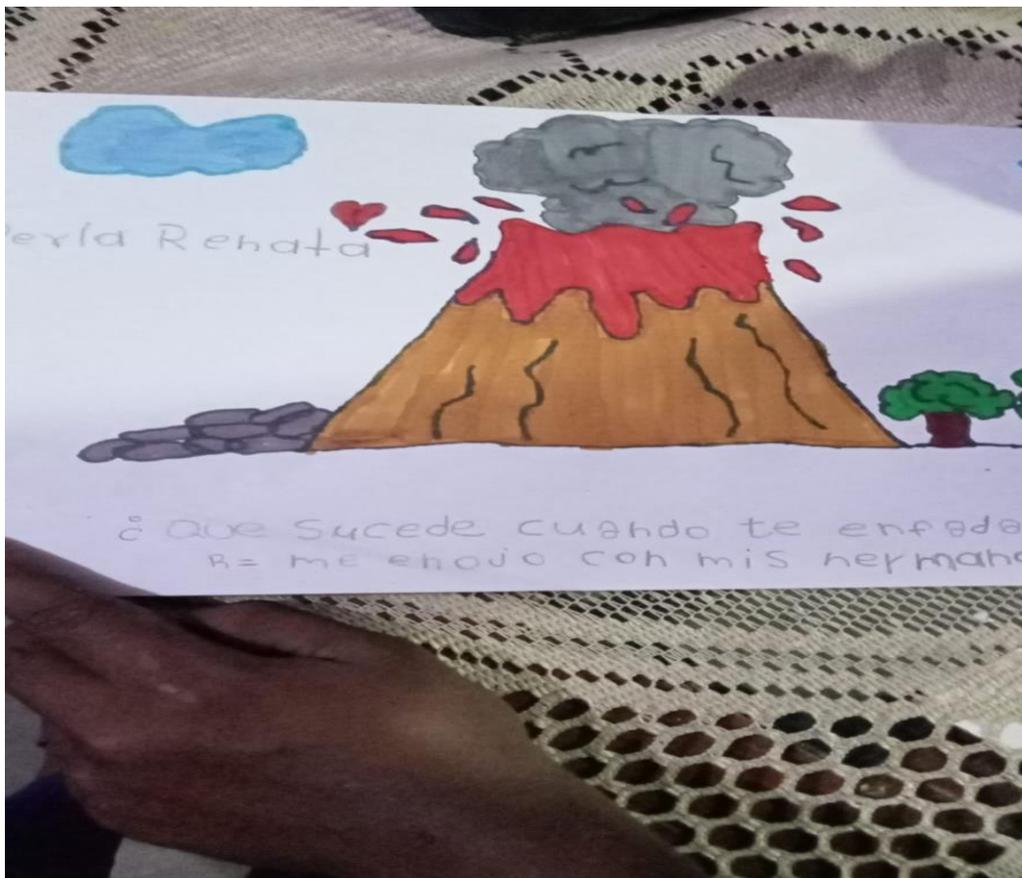
En esta actividad los alumnos pasaron a identificar la emoción que sentían en esos momentos y explicaban el por qué se sentían así, y que necesitaban para poder cambiarla.

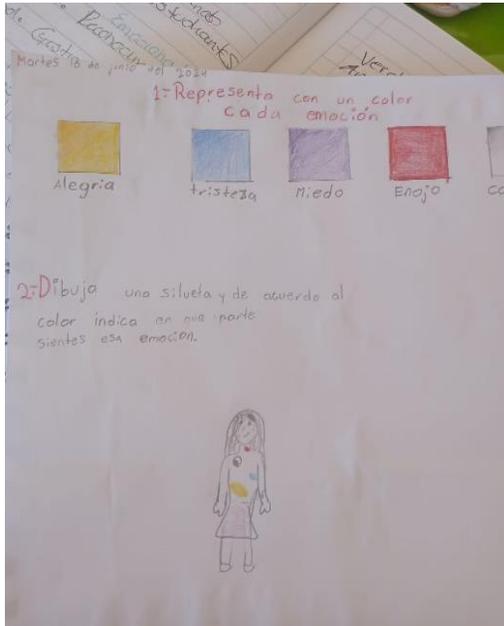
✓

Cuento del volcán.

Se cuestiono a los alumnos ¿Qué representa el volcán? inmediatamente contestaron que la “explosión” cuando uno se enoja.

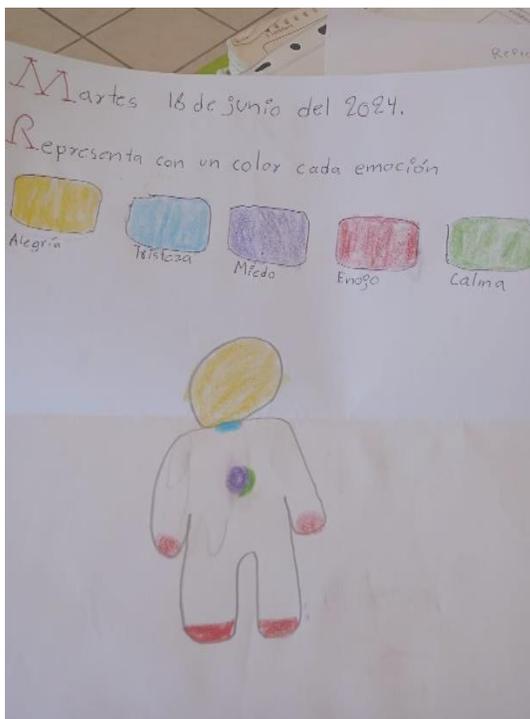
Indagamos sobre sus definiciones, proseguimos con la lectura y una vez concluida se solicitó alumnos que dibujaran un volcán y al mismo tiempo yo lo presentaba en el pizarrón, se les pregunto ¿ qué sucede cuando se enfadan? Expresaron sus emociones de enojo, enfado, frustración, ira, ect. Muchos lloran, gritan, insultan, avientan las cosas y otros más prefieren dormir, para cuando despierten ya se sientan mas tranquilos.





EL COLOR DE MIS EMOCIONES

En esta actividad los alumnos representaban con un color cada una de las emociones, el objetivo principal que identificaran en que parte de su cuerpo es que sienten esa emoción, que expresaran como es que la sienten, tiemblan, se sonrojan, se les reseca la boca, palpita rápidamente el corazón.



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.			✓		<p>Angustia, preocupación, satisfacción.</p> <p>Son las emociones que logre sentir en cuanto iba realizando el trabajo de entrega, como en las actividades con mis alumnos.</p>

<p>Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Curiosidad, interés, alegría. Les gustaron las actividades que se realizaron, se desarrollo la creatividad, participación y colaboración
<p>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mi ni proyecto.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidad, tome en cuenta la participación de cada uno de mis alumnos, los alenté para que expresaran sus emociones, que reconocieran lo que sienten y que deben hacer cuando se encuentran en esa situación. .
<p>Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.</p>				<p>Las actividades realizadas fueron experiencia muy bonita</p>

Valoro mis logros

Es momento de reconocer qué cosas puedes hacer bien 😊, cuáles realizas más o menos 😐, y cuáles otras aún necesitas apoyo para hacerlas 😞. Colorea la carita según tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Reconozco cuando estoy agitado y en calma. Describo cómo se expresan ambos estados con el cuerpo, voz y conducta.	😊	😐	😞
Identifico el nombre y las características de distintas emociones.	😊	😐	😞
Identifico las emociones que me hacen sentir bien y mi deseo de no sufrir.	😊	😐	😞
Reconozco qué necesito en la escuela y en la casa para estar bien.	😊	😐	😞
Identifico cómo me siento cuando una persona me trata bien o mal.	😊	😐	😞
Reconozco el efecto de las emociones en mi conducta en las relaciones con los demás.	😊	😐	😞
Presto atención a mis necesidades, a las de mis compañeros, escucho sus propuestas.	😊	😐	😞
Describo lo que siento cuando hay una situación de desacuerdo, así como los posibles sentimientos de otros.	😊	😐	😞