



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Pensar cuales son las eran las personas a las que tenía que agradecer, y aun no sé cómo acercarme a ellas y decirles porque estoy agradecido con ellos. Al estar realizando las actividades los sentimientos que más sentía eran la calma, alegría y pensar a quien debo agradecerle por sus acciones hacia mi persona

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

Recordando experiencias positivas, alegres, y practicando la respiración para controlar mis emociones, agradecer por todo lo que tengo y agradecerles a las personas que me han ayudado a ser la persona que ahora soy.

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

Estoy atendiendo niños que están cumpliendo tres años o están a punto de cumplirlos. Por lo que los niños se acercan mas para que los ayude, pero con las actividades que les aplique los pequeños se abrieron mas a comentarme porque sienten esas emociones y observe más calma en ellos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que me ha ayudado a reconocer mis emociones y que son muy importante para crear ambientes positivos y crear entornos de amistad entre mis pares, padres de familia y alumnos.

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

Trabajé la actividad el ser sintiente en donde me di la oportunidad de practicar la relajación y me permitió mis emociones.

Realizar la actividad del tiburón me hizo sentir como puedo enfrentar mis miedos y buscar soluciones ante situaciones difíciles y poder afrontarlas con sabiduría

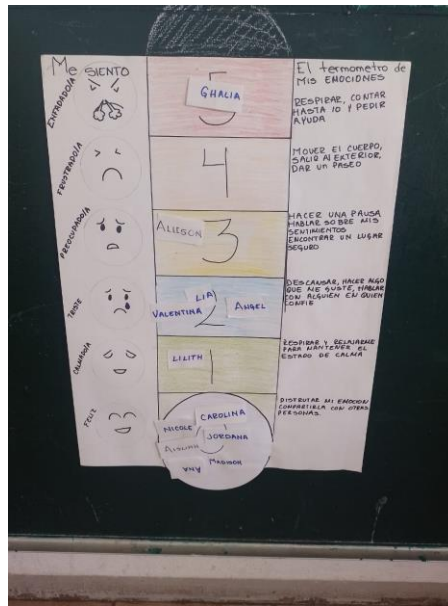
También siempre hablar de manera positiva, así como se agradecido ante las situaciones que se me presentan y usar mis emociones de manera adecuada. También tomar en cuenta las emociones de los demás tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición y comportamiento, y tomarme un tiempo para agradecer a las personas que me han ayudado a mi formación como persona.

Las frases que elegí para crear un ambiente positivo fueron las siguientes:

- Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.
- Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás.
- Que las personas sepan manifestar sus opiniones de manera positiva.

En el nivel en donde laboro es el jardín de niños Micaela Hernández ubicado en Moroleón es una zona textil y por lo general son niños que por las tardes están en los talleres de sus padres y para entretenerlos los dejan que jueguen con dispositivos móviles. Por lo hemos observado que hay niños que presentan una gran necesidad de atención por parte de sus tutores, y por lo tanto necesitamos crear en ellos la capacidad de ponerle nombre a la emoción que siente para que así logren controlar sus comportamientos y les permita pedir ayuda cuando la necesitan para poder relacionarse positivamente con los demás.

En conclusión, el desarrollo de estas habilidades nos ayuda a relacionarnos positivamente creando una buena salud emocional, mejorando nuestros procesos de memoria y aprendizaje de los alumnos y nosotros como docentes.



Les pregunté si conocían esta imagen y me mencionaron que era el semáforo



pasaron a tomar su nombre y lo ubicaron en la emoción que consideraron que se sentían, algunos niños la cambiaron durante la jornada.

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.					