



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Para hacer a mis estudiantes más conscientes de sus emociones como la ira, preocupación, felicidad y calma, trabajamos preguntas de reflexión que los ayudarán a reconocerlas, una vez identificadas los niños todos los días pusieron en su termómetro emocional una estrellita con la emoción que sentían en ese momento, me gusto verlos contentos esperando el momento para decirme como se sentían en ese momento y darme la oportunidad de celebrar con ellos, o hablar sobre que ocasionaba esas emociones.

También realizamos ejercicios de relajación y de mente en calma, al principio no lograban concentrarse en sus ejercicios de respiración, que consistían en inhalar en tres tiempos, tener en tres tiempos y exhalar, durante la semana lograron concentrarse en su respiración y con meditación guiada se relajaban e incluso se dormían, me gusto verlos en calma logrando dominar sus emociones.

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

Me costo trabajo conectar conmigo misma estuve preocupada por las calificaciones, estresada por un proyecto que se tenía que presentar en la zona centro y además terminar otros documentos que me solicitaron, pero algo que me brindaba tranquilidad y paz era guiar a los niños en su meditación, dar clases y divertirme con ellos en sus actividades.

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

Considero que durante las actividades los niños les gusto realizar las actividades, conectamos cuando identificaban sus emociones y me contaban como se sentían durante ese día o en casita, durante la meditación guiada lográbamos integrarnos en armonía manteniendo la mente en calma, eso me ayudaba a relajarme y recordarme que son niños que quieren ser escuchados en especial cuando arrastran problemas de casa.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto realizar este proyecto le estaré dando continuidad en clase para que los niños fortalezcan el manejo de sus emociones con la meditación guiada y los ejercicios de respiración, en especial mis niños que tienen problemas de ira o necesitan regular sus emociones.

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



una.



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.					