



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Emoción, alegría, asombro, calma, nerviosismo pues desconocían que era lo que se iba a realizar, muchas preguntas sobre dudas que iban surgiendo conforme se realizaban las actividades, asombro al escuchar diferentes sonidos para la relajación.

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

Creo que esto se fue dando, primero mediante la relajación, el silencio, la respiración que esto me llevo a la tranquilidad y poder seguir incorporando diferentes sensaciones en mí misma.

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

Al inicio fue un poco complicado, pero ya al ver el momento de la relajación y las diferentes palabras que se le daban o se iban imaginando un lugar tranquilo y el sonido de diferentes, aves, agua, aire, etc., se fueron relajando y platicando sus experiencias, fue muy agradable el ver cómo iban compartiendo todo aquellos que la gran mayoría no dejamos que otros vean.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

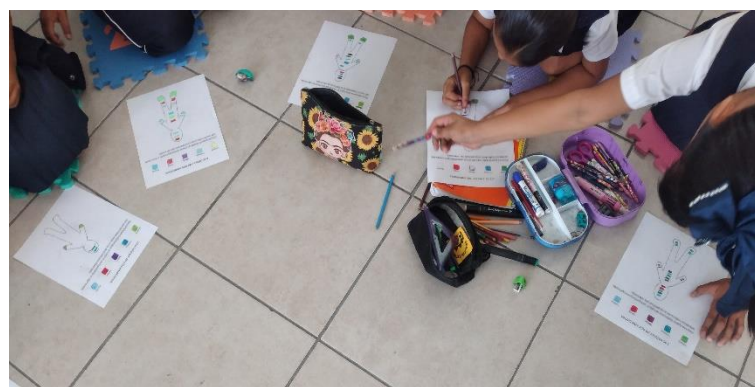
La verdad me gustó mucho les hice saber a los alumnos que estaba en un curso de autonomía emocional, me preguntaron acerca de todo esto algunos de ellos, las actividades están muy padres y dejan que uno pueda complementarlas con otras más actividades que conocemos, se enriquece uno de los comentarios que los alumnos

aportan a pesar de que están aún pequeños ellos expresan y aportan una infinidad de ideas.

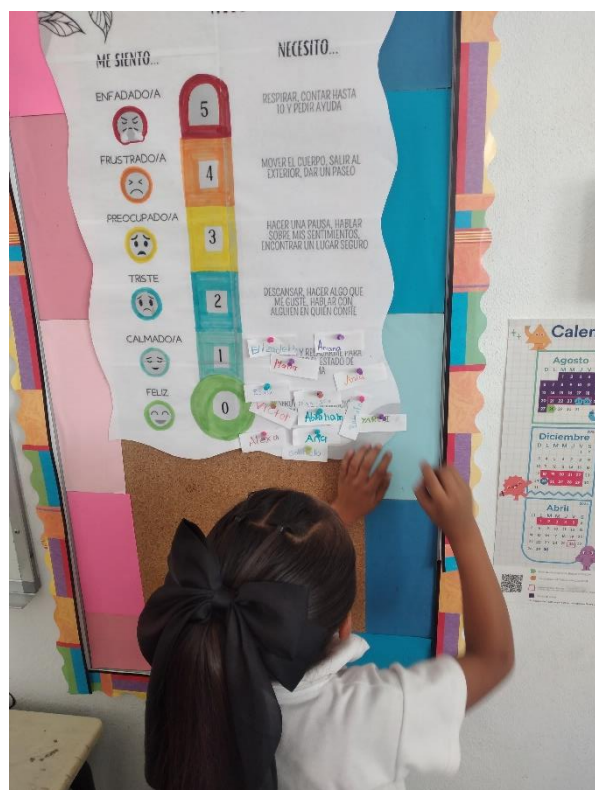
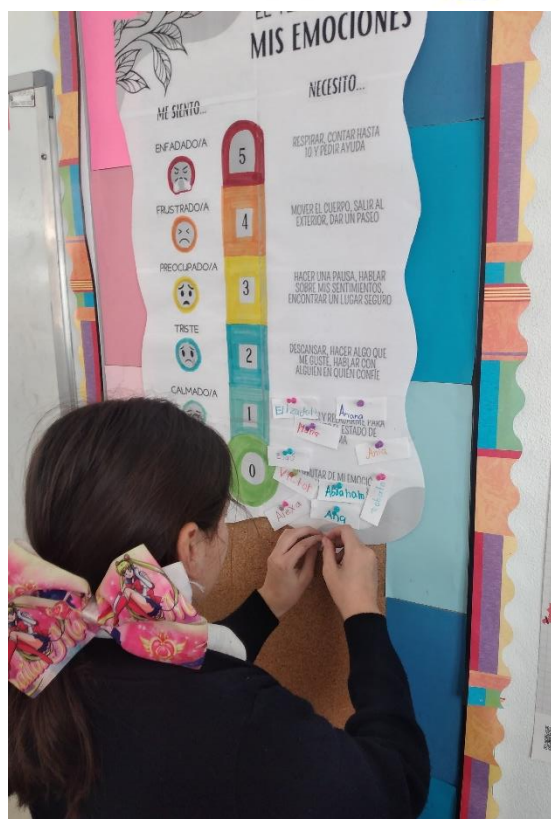
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Se realizó la actividad "Ser sintientes" les puse música de fondo. También se realizó "La respiración de calma". Todo fue en silencio y con todo el respeto de cada uno de mis alumnos, inhalaron y exhalaban varias veces para poder entrar en un momento de calma. (Envío un breve video a mi asesora)



También realizamos la actividad "Los colores de mis emociones, vaya que fue muy bonita esta actividad y más cuando algunos de los alumnos quisieron exponer y platicar porque sentían esas emociones en su cuerpo y como se sentían cuando estas se presentaban.



La actividad anterior "Los colores de mis emociones" nos llevo a realizar la actividad "Termómetro emocional", en el cual después haber realizado las actividades anteriores los llevo a un momento de clama y alegría, escribieron sus nombres en unos papelitos y los colocaron donde ellos consideraban que estaban en estos momentos. Comentaban que se habían sentido muy relajados, a gusto y contentos de estar con sus compañeros, de escuchar todos esos sonidos. Seguiré dando continuidad a esta actividad, pues me decían que cambiarían de lugar en el termómetro cada día, pues a diario sus emociones van cambiando.

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		