



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) Módulo 1

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

En un inicio inquietud, desesperación y resistencia a realizar las actividades, posteriormente al realizar una de ellas con mis alumnos o madres de familia y al verme reflejada en alguna circunstancia con ellos, me di el tiempo para realizarlo conmigo misma, posteriormente al disfrutar desde la respiración, darme unos minutos para ser consciente del caminar y estar en un espacio alejado y en calma, me hizo sentir gratitud, bienestar y paz mental.

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

Al ser consciente y aceptar que esta bien no estar bien, y que también es válido que yo experimente momentos donde mis emociones requieran de atención y esto solo lo logre aceptando que requiero paz mental y disfrutando de conectar con el entorno de la naturaleza, la lluvia a incluso al despertar y ver el amanecer por mi ventana.

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

Generando un espacio de la calma, empatía y de sentirse sin estrés. Dando atención personalizada incluso sentirse consentidos o apapachados. Ya que a algunos de ellos a tan pequeña edad les afecta mucho emocionalmente cuestiones de los adultos y estos pequeños espacios les hace conectar con ellos mismos y sentirse relajados.

### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El trabajar con las emociones genera satisfacción, gratitud personal y colectiva con estudiantes, maestros y padres de familia, es darnos un gusto o consentirnos, dar el valor que se requiere a la validación de nuestras emociones, darse el valor propio reconociendo sus habilidades y capacidades, me gusta aportarles un apoyo para un estilo de vida de calidad al gestionar sus emociones.

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

**“CONECTAR CONMIGO Y MIS ESTUDIANTES”**



**Respiración en calma**

Esta actividad se llevó en cada grupo, se explico el nombre de la actividad, el objetivo de esta, así como la práctica de la respiración consciente, se ambientó con difusor y audio. Logrando generar en ellos tranquilidad, relajación y sentimiento de paz, pues así fue como lo expresaron ellos.



**“Tengo un volcán”**

Esta actividad fue adaptada se buscó apoyo visual con cuento video, ya que la actividad se aplicó en preescolar. En esta actividad se les comento a los alumnos que en ocasiones sentimos mucho enojo, coraje, o incluso llegamos a agredir a nuestros compañeritos y es por eso que sentimos algo dentro de nuestro cuerpo ocasionalmente pensamos que es en nuestro “estomago”, incluso que nos ponemos rojos. A esa emoción le conocemos enojo o furia, se les mostro el cuento, estuvimos opinando el cómo nos hemos sentido igual y que podríamos implementar para controlar ese volcán.



**“En busca de la calma perdida”.**

Se le solicito a los alumnos que realizaran una silueta y que ubicaran en ella las emociones que experimentaban recientemente... Se observo que algunos alumnos expresaron experimentar emociones como ansiedad, enojo y necesidad de afecto como depresión.

Posteriormente para dar seguimiento a esta actividad se invitó en una próxima intervención a los padres de familia a llevar a cabo una dinámica para buscar la calma, escuchar y compartir con sus hijos un momento de bienestar. Esta actividad fue muy emotiva y ubo mucha conexión entre los participantes.

## 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.					Rescata las emociones que los alumnos y padres vivenciaron con las actividades realizadas y lo que genero tambien en sí misma al llevarlas a cabo y como se conectó con estas.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					Identifica las emociones que los alumnos vivenciaron y el sentir que les género y compartieron estrategias para manejarlas adecuadamente.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					Se describe como se llevaron a cabo las actividades, así como la respuesta de los alumnos y padres
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					Se comparte evidencia fotográfica de las actividades realizadas y explicación de las actividades