



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al principio estaba algo nerviosa y con un poco de miedo por la reacción que fueran a tener los alumnos ante la actividad y si fueran a estar dispuestos a realizarla. Después, al iniciarla tuve la sorpresa de que la disposición de los alumnos fue la indicada y hubo mucha tranquilidad. Incluso al final los niños se mostraban alegres y me contagiaron esa alegría, ese entusiasmo.

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

Antes de realizar la actividad con los alumnos la hice conmigo misma, en casa, para reconocer la calma en mi y cómo la siento en mi cuerpo. Cuando la realicé con el grupo recordé cuando era niña y estaba en quinto de primaria pues con la maestra trabajábamos actividades parecidas que nos relajaban y así me sentí con los niños, como si fuera de nuevo una niña.

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

Sí logré conectar con mis alumnos. Los niños se mostraron tranquilos y dispuestos a realizar la actividad, incluso algunos hasta dormitaron un poco. Un punto importante creo que fue el hecho de realizar la actividad junto con ellos y no sólo dirigirla. También noté más concentración en ellos. Al final me contagiaron su alegría.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Antes pensaba que realizar este tipo de actividades era una pérdida de tiempo, pero ahora viendo la tranquilidad que les genera a los alumnos y que esto puede generar un cambio de comportamiento con la práctica regular, creo que es importante seguir haciendo actividades de educación socioemocional.

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



Nos encontramos realizando una actividad de respiración tapándonos los oídos y pronunciando la letra "m"



Después de la actividad de respiración realizamos el dibujo de la figura humana y coloremos la parte del cuerpo en donde sentíamos la calma. Al final comentamos cómo se sintieron con la actividad y los niños se mostraron alegres y expresaron que les gustó la actividad.

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					