



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Pusimos en práctica el termómetro de las emociones, en las cuales los alumnos manifestaron llegar contentos a la escuela, lo que me deja ver, que estoy creando ambientes agradables y seguros en el aula, lo que se trasmite en que los alumnos lleguen con alegría a la escuela.

Durante la actividad “En busca de la calma perdida” la cual realizamos después del recreo, les pregunte los pequeños como se sienten después de el recreo, comentaban que estaban cansados, les pregunte que si conocían la calma, a lo que me contestaron que si, al preguntarles que era, mencionan que es cuando estas tranquilo, hicimos nuestro aseo de rutina con una toallita húmeda y los alumnos propusieron hacer una actividad para “relajarnos” después del recreo, que es que se ponen la toallita en la cara para relajarse un poco. Una vez mas calmados, hablamos sobre la calma, ¿Cuándo la sentimos y de qué color podría ser? Ellos comentaron en su mayoría, que cuando mamá los abraza o consuela suelen sentir calma, luego los alumnos coloraron la figura humana para representar donde sienten la calma, una vez que finalizamos la actividad, nos despedimos como de costumbre, al llegar los papás les dije que habíamos hecho una actividad para relajarnos y que los pequeños se habían quedado dormidos, que tenían que despertarlos con un beso, para de una manera también involucrarlos en las actividades.

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

Logre mantener la calma, mimetizar mis emociones con la de ellos y a pesar de que el timbre se toco y aun no concluíamos las actividades, la calma impero en el salón, a pesar de que a algunos alumnos les faltaba guardar sus materiales y que los papás estaban afuera del aula esperando, no desesperamos, guardamos con calma.

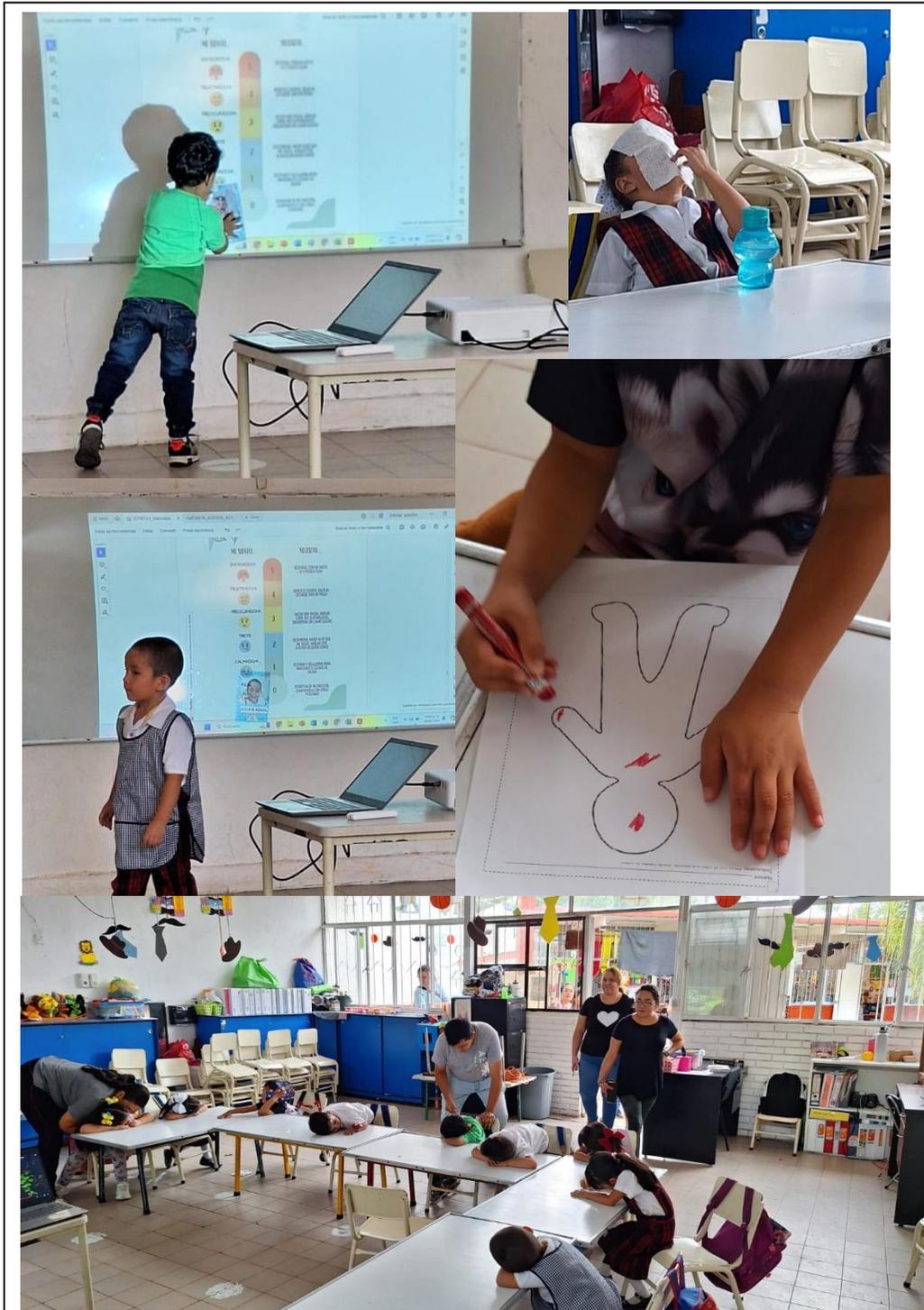
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Durante este primer módulo, pude ser consciente de mis emociones, logre regularlas y aprendí a ser mas resiliente con mis alumnos, a no caer en la desesperación de lo demandante que puedan llegar a ser, soy consciente que en ocasiones me desespero, pero no me permito que esas emociones se apoderen de mi durante clase, pues mis pequeños alumnos no son culpables de mi forma de responder al estrés y ansiedad. Así que logre poner en práctica las “habilidades de vida para el bienestar”. Me propongo ser mas resilientes con mis alumnos, promover el amor y la empatía entre ellos así como el respeto, tratarlos con amor, tal cual lo hicieron mis maestros con migo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto hacer las actividades sobre el termómetro y en busca de la calma perdida, fueron muy provechosas tanto para mí, como para mis estudiantes, pues les permití hablar sobre las emociones , comenzar las actividades contentos, en sintonía, por otro lado, me pareció muy curioso como para mis pequeños la calma significa el amor de mamá, me dio cuenta que tan importante es esta persona para un desarrollo emocional de mis pequeños. Me gusta crear conciencia en las emociones de mis pequeños, para que poco a poco puedan desarrollar su inteligencia emocional.

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.				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	