



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Son muchas emociones y pensamiento. A ratitos me sentía **triste** por recordar cosas que me habían pasado, pero sin duda algo que me llevo es lo de la respiración, con ella sentí **tranquilidad**. Hace mucho tiempo meditaba, y la respiración es muy importante para la meditación, lo había olvidado, o tal vez lo había dejado de lado, a cada segundo respiramos, pero no reparamos en eso y creo que es importante, sobre todo para tomar conciencia del aquí y el ahora. También sentí **satisfacción** por el hecho de haber tomado este curso, porque hay muchas actividades que puedo también trasladar a mi trabajo en el aula como tutora.

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

Me hice consciente de mi cuerpo de las sensaciones que experimentaba físicamente cuando lleva a cabo los ejercicios. Pude sentir mi cuerpo. _

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

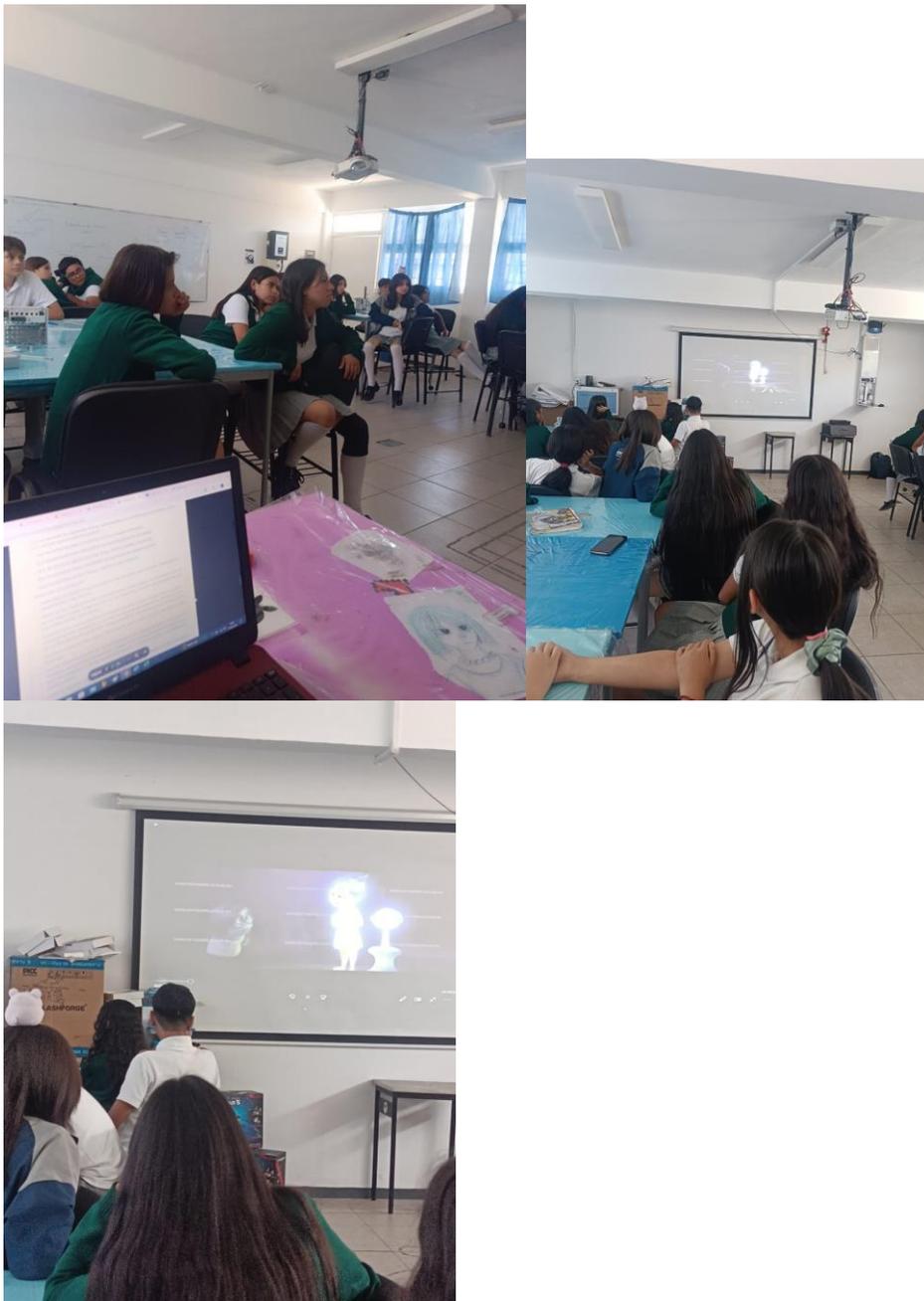
A mis estudiantes les gustó la actividad de respiración y luego les hice una meditación guiada donde 3 alumnos se quedaron dormidos, a los demás les gustó tanto que me pidieron que si la podían repetir. Posteriormente les puse la película de intensamente donde mi intención era que ellos detectaran las emociones que sienten. Las emociones que identifiqué fue en algunos fue **fastidio** al decirles que íbamos a meditar, imagino que viven tan rápido que no les gusta para la mente un poco. Otra emoción fue **alegría** por el hecho de que veríamos una película y eso les gusta mucho. Con la meditación guiada vi que los alumnos experimentaron **tranquilidad**, ya que vi como se relajaron.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Siento que me falta más, desafortunadamente en este momento donde es fin de ciclo escolar, es algo complicado darse los tiempos para hacer las actividades, pero hago mi mayor esfuerzo. En general pienso que está bien, pero puedo dar algo mejor.

Las actividades que llevé a cabo fue **iniciar** con la estrategia de respiración para predisponerlos a la actividad. **Posteriormente** se hizo una meditación guiada donde se les pedía que se pusieran en una posición cómoda, que respiraran y que imaginaran una luz que entraba desde los pies con la intención de relajarlos. **Finalmente** se les pone la película de intensamente con la finalidad de identificar en ellos las emociones que ahí mencionan.

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



De las actividades de meditación no se tomaron evidencias por la naturaleza de la actividad.

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.					