



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La reflexión de las acciones que se tienen día con día conectarlas en el momento de la actividad les hizo pensar en varios factores como el clima, el humor de los compañeros, pensar en la salida y el regreso a casa. El abordar el tema de la tranquilidad implicó recordar momentos o acciones que les cuestan trabajo de concentración y llegar a ese punto de calma y encuentro consigo mismo y el entorno en el que se encuentran. Las emociones que manifestaron fueron de curiosidad, de asombro, pero algunos de desagrado, quiero pensar que esas emociones fueron variantes por la etapa en la que se encuentran, ya que son estudiantes de sexto grado y pocas veces saben que manifestar, para mí en lo personal suele ser complejo abordar temas particulares sobre las emociones ya que los escenarios de los estudiantes suelen ser desfavorables y no suelen abrir sus pensamientos y sentimientos en nuestro ambiente escolar.

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

El permitirme abordar el tema con mis estudiantes, sobre todo sentir esa energía agradable en mi cuerpo fue satisfactorio, así como valorar unos minutos para disfrutar la respiración y la relajación.

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

Que nuestro cuerpo se relajara y los músculos cooperaran para hacernos disfrutar el momento y hacer memoria de situaciones que nos generan la tranquilidad, hice la conexión que esperaba con el tema abordado, incluso el solicitarles comunicar aquellos recuerdos que tenían sobre cosas, animales o situaciones que hicieran referencia a la al tema.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestra vida y el generar un espacio donde se validen y se permitan presenciar cada una de ellas es significativo para mí, en lo particular abordar el tema de la tranquilidad en los estudiantes pocas veces manifiestan con palabras los sentimientos que les producen o darles el nombre que les corresponde, por ello la aplicación del tema se abordó antes de salir de clases, les solicite tomar sus asientos y respirar profundamente para poder concentrarse, se les plasmó el significado de tranquilidad y sus características, cada vez que se abordaba un punto se les pedía compartir sus recuerdos o hacer memoria de algún suceso en el que hayan presentado el estado o necesitaran de él, algunos hacían referencia sobre sus vivencias otros ignoraban el tema y unos cuántos más curiosidad de saber como expresarlo, pero es ahí donde se ve representado a través de ejercicios o conversaciones con los estudiantes en un clima favorable, de escucha y poder conectar en el momento de una manera amena y satisfactoria.



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			