



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Fueron actividades muy bien recibidas, con entusiasmo y participación activa, la mayoría de los niños se ubicó en *alegría* en ese momento, expresaron que se sentían así porque habían estado en casa con su mamá y ahora estaban con sus mejores amigos, además de manifestar que es la emoción que les gusta sentir; la que afirmaron mis alumnos que les agrada menos es la de *enojo* y *tristeza* porque se sienten mal de su cabeza y estómago.

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

Mediante la relajación previa a través de la respiración en calma, la tranquilidad, la vela aromática y la música de fondo identifiqué mis emociones actuales y conecté conmigo misma, me sentí *feliz* por el hecho de tener salud, familia y un trabajo; *tranquila* porque en mi vida profesional no tengo problemas y en calma por la relajación de la actividad que me hizo mucho bien ya que desde junio del año pasado he vivido *angustia*, con *tristeza* y *frustración* por no poder arreglar situaciones de salud familiares que recayeron sobre mí directamente y tuve que salir adelante pero que sí afectaban mi salud ya que no podía comer y estaba siempre enferma del estómago, los médicos me decían que era *estrés*; hoy, que ya todo está en equilibrio me siento *feliz*.

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

Si, a través de las actividades anteriores de relajación usando un tono de voz agradable, comprensión y respeto. Realizamos la actividad del termómetro emocional y la del volcán, en la primera se les explicó a los alumnos cuáles son las emociones, su intensidad y lo que necesitamos hacer cuando la sentimos; en la del volcán los alumnos gustosos escucharon la lectura y comentaron la importancia de pensar antes de actuar para no lastimar a nuestros seres queridos, además dibujaron el lugar y el color que les transmite calma.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Realizar las actividades de este proyecto fue un regalo para mis alumnos y para mí porque son creativas, innovadoras, lúdicas y fueron de utilidad en el aprendizaje de las emociones y qué hacer cuando sentimos cada una de ellas; para su servidora representaron la tranquilidad y darme el valioso tiempo que necesitaba darme desde hace mucho.

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.					
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.					