



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Previo a la sesión tuvimos unos minutos de respiración consciente, donde se relajaron y sintieron su cuerpo mientras realizaban la respiración. Posteriormente trabajé la actividad de la historia del volcán de las emociones. Generalmente un cuento es de las mejores estrategias para mantener la atención y concentración de los alumnos. Me dio gusto observar su interés y las respuestas que dieron al completar la historia y encontrar el final (bueno dos, hubo final alternativo) Consideraron la lógica de la explosión dañando el bosque y la alternativa de qué logro calmarse y solo ahuyentar a los taladores.

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

Recordando lo importante que es cuidar lo que decimos y lo que sentimos pues podemos hacer daño a los demás o a nosotros mismos. Esperar a explotar no es la solución pues puede traer consecuencias más serias.

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

De una manera positiva, llevo dos años con este grupo y me da gusto poder observar sus avances y que a pesar de que es un grupo inquieto tienen buenos sentimientos y por lo general piensan antes de decir las cosas. Disfrute escuchando sus historias y cómo enfrentan los conflictos. Un poco triste oír como los papás somos los que a veces hacemos más daño a los hijos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es necesario tomar un tiempo de manera cotidiana en las aulas, para reflexionar acerca de las emociones y de esta manera lograr que más niños conozcan sus emociones y dejen salir su sentimiento de manera adecuada. Hubiera terminado tal vez con una actividad sensorial por el nivel de tranquilidad que había en el grupo (modelar con masa, pintar con acuarela)

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

6.



Posterior a la lectura los alumnos realizaron su versión de la historia que yo les había presentado.



## 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		