



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Desde el momento en que estuve diseñando las actividades me entusiasme mucho pero también me llegaron a la mente los retos que implicaría para mis alumno el reconocer la emoción de la calma, el miedo, el enojo pues las dos últimas están presenten en ellos constantemente y con ello comenzar a favorecer la autonomía emocional puesto que mis alumnos provienen de familia desintegradas y preciso comenzar por que tenga un sano autoconocimiento y llevarlos a la regulación de emocional.

Si bien me llena de energía positiva, de alegría y entusiasmo este reto ya que el buen juez por su cada empieza y es buen momento para detenerme a hacer conciencia de mis emociones por ejemplo de molestia al momento en que hubo niños que no lograron concentrarse e interrumpían a sus compañeros y como desde mi retomar la calma para continuar con la actividad.

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

Al realizar los ejercicios de respiración y ser conscientes de como me sentía (feliz, triste, enojado, cansado,) por lo que les había pasado durante la jornada de trabajo y a través de cerrar los ojos y realizar los ejercicios me permitieron ir llegando a la calma y a reconocer en mi cuerpo como se está moviendo e incluso que me esta doliendo, puesto que la carga de trabajo me absorbe y son pocos los momentos que tengo para escucharme, para reconocer lo que cada día he logrado y también lo que necesito modificar para regular mis emociones y tener un bienestar emocional .

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

Si, ya que a través de las actividades de respiración y en busca de la calma perdida, reconocí que no es posible que la energía que tienen dentro (como enojo por lo que les dijo algún compañero, alegría por jugar con sus amigas o tristeza porque no les llevaron de comer) no se logra controlar con un guarden silencio, sino que hay que llevarlos a recordar el objeto, animal, espacios o persona que los lleva a ese estado e incluso elaborar la caja de la calma donde haya alguno de los elementos mencionados para que al momento en que sienta la necesidad acudan a tomar el objeto que les ayude a retomar la calma.

Se que es una actividad que debo continuar practicando para que mis alumnos en un futuro cercano de manera consciente se den el tiempo para realizar el ejercicio y llegar a la calma.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Nos da la oportunidad de: al adulto reconocer que estamos haciendo consciente o inconscientemente y dar el tiempo para desde la experiencia crear un ambiente en el aula de armonía, donde a partir de las practicas diarias los alumnos comiencen a reconocer que siente y visualizar en el otro lo que puede desencadenar su forma de actuar o expresar.

Lo más significativo es el impacto que va dejando en los alumnos para crear ambientes socialmente positivos

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



Actividad de respiración para hacer conciencia sobre volver a un momento de calma y tranquilidad. Si bien hubo alumno que no lograron concentrarse y comenzaban a realizar ruidos.



Los alumnos dibujaron en que parte del cuerpo sienten la calma y le dieron un color



Después dibujaron la persona, el animal u objeto que los llevara a la calma siendo este el resultado.



video de la alumno exponiendo a sus compañeros lo que le provo la calma.

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		