



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me han parecido muy bien las actividades, me han llevado a reflexionar sobre la importancia de preguntarme como estoy y reconocer mis emociones así como ser una guía para mis pequeños que están en este proceso de reconocer y regular sus emociones.

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

Ya llevo 4 años practicando yoga, y esta practica me a ayudado a conectar mas conmigo y conocerme, este curso me ha estado ayudando a volver a retomar tiempo de reflexión para reconocer mis emociones.

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

Si he logrado conectarme con la mayoría por medio de prácticas que ya llevo tiempo haciendo pero tengo 3 niños que aun no he logrado que se integren de manera adecuada al grupo y seguiré aplicando estas estrategias y me agrada mucho conocer nuevas aparte de las que ya aplico.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me encanto y los momentos de reflexión me ayudan mucho a rescatar lo bueno y lo que me falta por hacer.



Esta actividad le lleve a cabo para fortalecer el respeto y compañerismos entre mis pequeños.

Realizo la botella de la calma pero no cuento con evidencia, al regresar del recreo las utilizamos y si les ayuda mucho pero los alumnos que son muy inquietos y hasta aveces grocesros no he visto avance en ellos. Pero aun así lo realizo.

Tambien encuentre en spotify un manual de Mind fulness se llama manual para niños inquietos y si he visto avances, conozco algunas de las herramientas y metodología del mind fulness ya que en una escuela particular lo aplique y ahora donde estoy lo aplico también. Yo espero que me siga ayudando estas tecnicas y estrategias porque estos 3 niños que tengo si lo requieren.

Aplique tambien una actividad de relajación tipo spa y si vi con esta actividad muchos resultados porque si lograron relajarse y tener un momento de calma mas que con las otras actividades que aplique.



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	Alegría Tranquilidad Reflexión
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			X		Calma Respiraron Respeto de turnos
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	Enfocada Emocionada Calma
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	