



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Es muy importante conectar contigo mismo para poder interiorizar y saber qué es lo que en realidad estas sintiendo, identificar tu sentir será muy bueno pues es el primer paso para comenzar a buscar la manera de soltar lo que te hace mal y trasladarte al aquí y ahora, que es lo más importante para el bienestar mental.

Me sentí nerviosa en un inicio y con pena, aunque estaba sola, luego miedo de que descubriría en mí y al final alegría de lo que logre soltar.

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

Para mi es difícil llegar a conectar conmigo misma, pero al estar en total silencio y escuchando música relajante, cerrando mis ojos y dejándome llevar solo por el ruido de ambientes naturales logre hacerlo y fue una experiencia muy bonita pues al volver pude sentir como me libere de cargas que no sabía que las traía conmigo.

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

Realicé la misma actividad donde se colocaron en la posición más cómoda que pudieran tener después de la actividad física, cerraron sus ojos, les puse música relajante, comencé a hablarles de lo importante que es soltar cargas que no debemos traer con nosotros siempre, como situaciones del pasado que nos afectaron o afectan, les dije que llenaran un costalito con todo eso que les hace mal y lo mandaran lejos de ellos a un lugar como si fuera un bote de basura, los puse a respirar y que sintieran su respiración y les mencione lo importante que son en este mundo, con sus cualidades y características únicas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue muy bueno ojalá estas actividades las guardemos bien y las pongamos en práctica mínimo una vez al mes para liberarnos de cosas que no nos hacen bien a la mente ni al cuerpo y poder tener un buen control de emociones.

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

REALICE LA ACTIVIDAD SER SINTIENTE.

1. Los niños reconocieron las principales emociones.



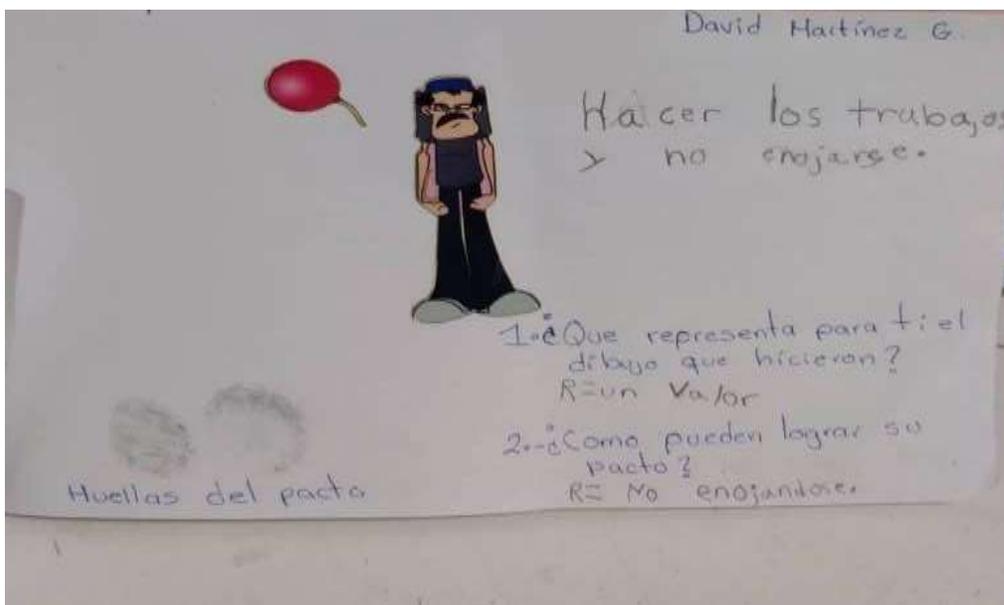


2. Actividad la base de todo es la calma.

Compararon las reacciones en un estado de calma (tranquilidad), con el contrario (agitado o nervioso).



Luego buscaron una solución a esa problemática. Lo que se puede hacer en caso de estar alterados para llegar al estado de calma. Firmamos un pacto.



3. Los colores de mis emociones.

Mediante el cuento motor un color a cada emoción, los niños lograron describir que colores se imaginan que llevan sus emociones y lo plasmaron en el cuaderno.



## 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.					