



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Sentí alegría y satisfacción al llevara a cabo las actividades en mi grupo, pues es una comunidad muy intolerante donde no controlan sus emociones y hacen erupción como el volcán, descubrí el lado emocional de los alumnos y me di cuenta que trabajando las emociones se puede mejorar en la autonomía emocional.

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

Es una actividad que no hago en mi vida diaria, sin embargo, después de, me siento satisfecho con mi cuerpo y mente, relajado y menos estresado, pensaba que una simple respiración profunda, no me ayudaría, pero sorpresa, creo que esto es la conexión.

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

Al tenerlos tranquilos y relajados, haciendo del salón un lugar de paz donde se imaginaron bellos paisajes y olvidando que se encontraban en la escuela.

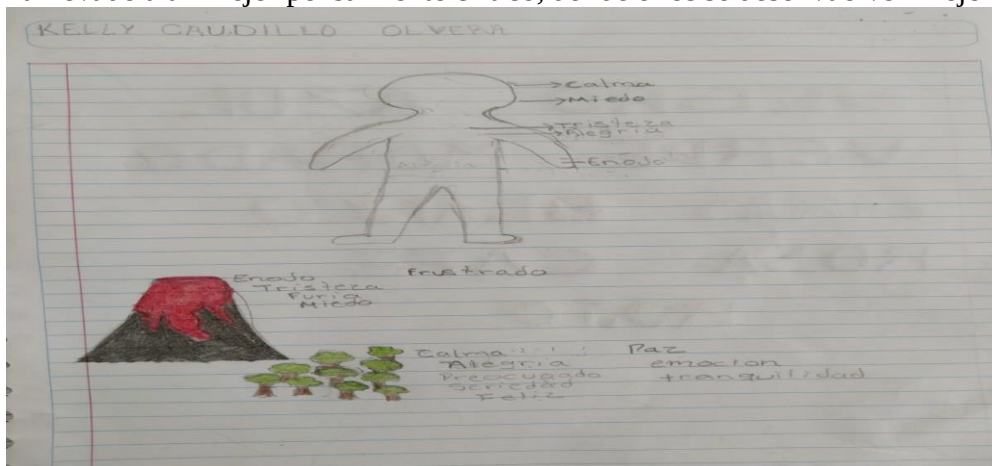
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Nunca había llevado a cabo este tipo de actividades, tan relajantes y me parece maravilloso, al igual que a los chicos me gusto y creo que de ahora en adelante lo realizare más seguido, y no solo en el aula sino también en mi vida personal que bien me hace falta.

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



Saberes que emocionan: en esta actividad les solicite que anotaran las seis frases para luego reflexionar en cada una de ellas, en la que mayor controversia hubo fue en la que decía “Todos los adultos saben controlar sus emociones” algunos comentaron que sí, otros que no, se formó un debate pero al final aceptaron que no todos saben controlar sus emociones, pusieron ejemplos donde los papás se alteran, se enojan y llegan a los golpes, también algunos otros hablaron de calma, esto predomina más en las mamás. Considero que ellos solos se abren el panorama y reflexionan sobre sus vidas diarias, lo cual ha llevado a un mejor pensamiento crítico, donde ellos se desenvuelven mejor.



Volcán de emociones: Esta actividad les agrado mucho por que pudieron resolver la analogía del cuento y descifrar la moraleja sin problema, supieron que cuando una persona hace erupción es algo malo o negativo porque no controla sus emociones y eso puede generar muchos problemas, mencionaron ejemplos de peleas que han pasado en la escuela y en la calle, anotaron sus emociones “negativas” en la cima del volcán como enojo, tristeza, miedo, frustración y sus emociones “buenas” en el bosque como paz, emoción, tranquilidad, calma. Además, pusieron en que parte del cuerpo sienten esas emociones, es en el corazón donde sienten más, después la cabeza y por último en brazos y pies, ya que para correr se necesitan los pies y escapar del miedo.

## 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.                                      |              |            |               |           |               |