



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al inicio de la jornada me sentía un poco angustiada, triste, con ganas de llorar por situaciones personales que estoy pasando, así que decidí realizar primero yo sola un ejercicio de respiración para relajarme, tranquilizarme, olvidarme de mis preocupaciones y poder realizar mi jornada laboral. Cuando lo hice entre en calma y me sentí mucho mejor. Me gusto compartir con mis alumnos el motivo de esta actividad, porque les asombro que yo también hiciera tarea, expresaron estar dispuestos ayudarme y eso me hizo sentir feliz. Así que pude dar inicio con las actividades planeadas.

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

Al reconocer que me sentía muy abrumada y permitirme darme esos 5 minutos para poder respirar, soltar lo que me agobiaba, dejando a un lado mi situación personal y poder cambiar mi estado de ánimo para poder trabajar con mis pequeños y darles lo mejor de mí; generalmente me cuesta mucho trabajo conectar conmigo y estar en calma, con estos días del curso he aprendido que sí puedo hacerlo, aunque llore cada que lo hago, pero siempre al terminar el ejercicio de relajación, logro sentirme más tranquila y agradecida conmigo por hacerlo.

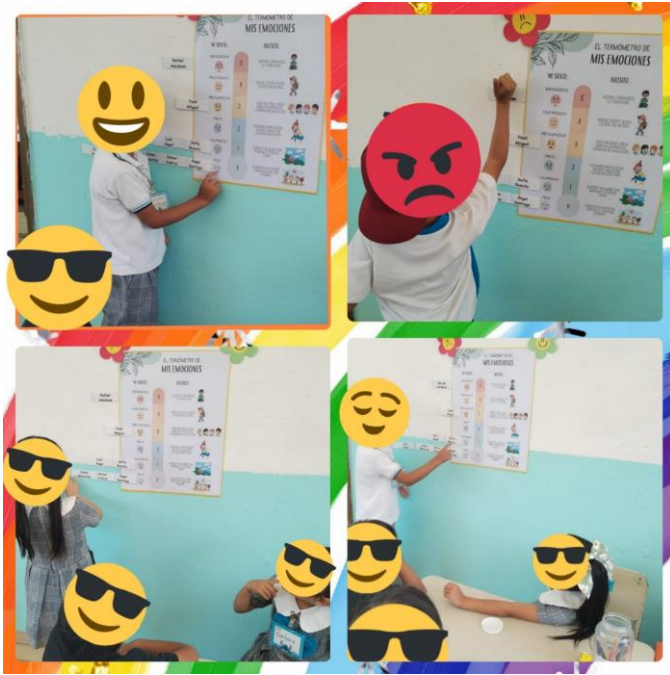
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Creo que el compartirles el motivo de la actividad que llevaríamos acabo y su reacción me hizo sentir contenta porque tuvieron empatía hacia mí, mostrándome interés al ayudarme para que yo también hiciera mi tarea. Además de que alguno al llegar me dieron un abrazo solo por verme y darme los buenos días nuevamente.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto llevarlo a cabo, ya había trabajado las emociones utilizando el monstruo de colores, pero tanto para ellos como para mí, en esta ocasión fue una manera diferente y nos agradó a todos; ya que utilizamos la actividad para identificar nuestra emoción al inicio y al final de la jornada, en algunos su estado de ánimo cambio y definitivamente el mío también; yo expresé que me sentía triste y estresada al llegar a la escuela, que al respirar logre sentirme tranquila y que termine muy feliz por cómo me habían ayudado, algunos de ellos expresaron que se sentían enojados porque sus papás no les compraron en la tiendita, otros que se sentían felices porque verían a sus amigos y maestras, porque habían ido de paseo, hubo una que me dijo sentirse fastidiada pero que no sabía por qué, unos que se sentían tranquilos y uno de ellos triste porque su abuelita estaba enferma; les gustó mucho que hiciéramos un ejercicio de relación y respiración con un coro que encontré y lo pusimos también en práctica; al cierre de la jornada en la reflexión sobre si todos debemos sentir lo mismo, si debemos tener todo el día la misma emoción o si podíamos mejorarla , me sentí satisfecha de escucharlos decir que la mayoría se sentían felices y que pudieron comprender que las emociones pueden modificarse y que también no todos sentimos lo mismo.

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



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		