DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me he sentido mas relajada, nostálgica, a veces triste, en ocasiones me enojo, luego muy motivada y agradecida de poder realizar mi trabajo, al lado de mis pequeños, ver las recompensas que esta bonita labor me permite, me siento más feliz.

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

Por las mañanas, al realizar el ejercicio de agradecer por un nuevo día, por el trabajo, agradecer a los niños por sus logros y ver lo que pueden hacer me hace sentir satisfecha. El tener ese tiempo de reflexión me hace ser mas metódica y me hace empezar a hacer cambios donde lo requiero

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

He logrado conectar con ellos mediante el agradecimiento, les agradezco por sus acciones, los hago parte de mis logros, recientemente ganamos el reconocimiento a la práctica docente, les leí el correo y les agradecí por su esfuerzo, les dije que esa medalla sería para todos, lo cual los hizo sentirse felices, festejaron y se abrazaron. Con las palabras para empezar el día permite que ellos se empoderen y realicen sus tareas de la mejor manera posible.

Con las pequeñas meditaciones también les ayudo a agradecer a su cuerpo, a ellos mismos, a sus padres, a sus amigos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La parte socioemocional es algo que me gusta mucho trabajar con mis alumnos, hubo algo que me impacto demasiado de la actividad aplicada, que fue la de colorear la silueta de las emociones. Tengo un pequeño con autismo, al ir definiendo todas las emociones

según la película de intensamente 2, me llamo mucho la atención que dibujo en la mayor parte de su cuerpo naranja-ansiedad, verde-asco, pues el presenta lapsus de ansiedad y hacemos uso de respiraciones para calmarnos, le da asco ciertos olores y alimentos. Me quede impactada, pues pocas veces conversa con nosotros y pudo decir yo siento ansiedad, asco, alegría y miedo, mostrando el dibujo. Al igual que hubo otros pequeños que se dibujaban azul y verbalizaban el porque su tristeza, o los que dibujaban donde sentían el miedo, el enojo, etc.

Fueron actividades enriquecedoras, emotivas y que han apoyado a los niños sobre todo a llegar a la calma, les encanto el cuento del volcán y verbalizan que a veces explotamos pero tenemos que aprender a respirar y pensar.

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

La emoción que me domina

Niño con autismo, menciona que lo domina la ansiedad y el asco

Niña menciona que se siente triste cuando su mamá no esta o cuando algo no puede hacer.

Niño menciona que siente enojo en su garganta y no puede hablar. La tristeza en su corazón y el miedo en sus ojos, porque los cierra.

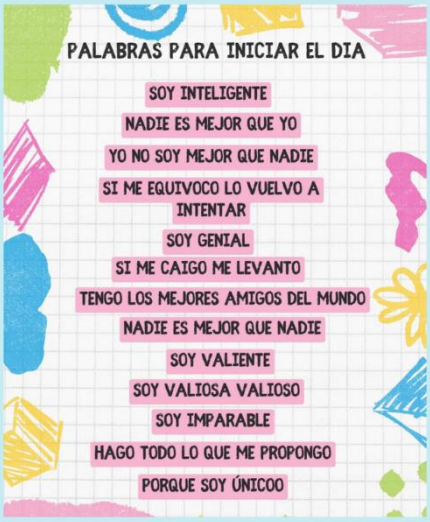
Después de mencionar la emoción que te domina, realizamos ejercicios de respiración para llegar a la calma, pensar cosas bonitas cuando me siento triste, hacer rel

Aquí se realizo una sesión de relajación, posiciones de yoga, masajes, respiraciones para llegar a la calma

¿cómo llegar a la calma?

Circulo de relajación y meditación

yoga y respiración



Afirmaciones positivas

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.					