DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Una excelente decisión sobre este taller desde el inicio con las actividades previas te ayuda a relajarte y enseñarte a respirar ante una situación. Muchas emociones buenas que descubrí en mí y que puedo mejorarlas para después llevarlas a cabo en la familia y después en el aula.

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

Lograr gestionar mis emociones en diferentes casos y más en la carga de trabajo en la escuela y no desquitarse de otra manera si no sacando mis emociones a través de las diferentes actividades propuestas.

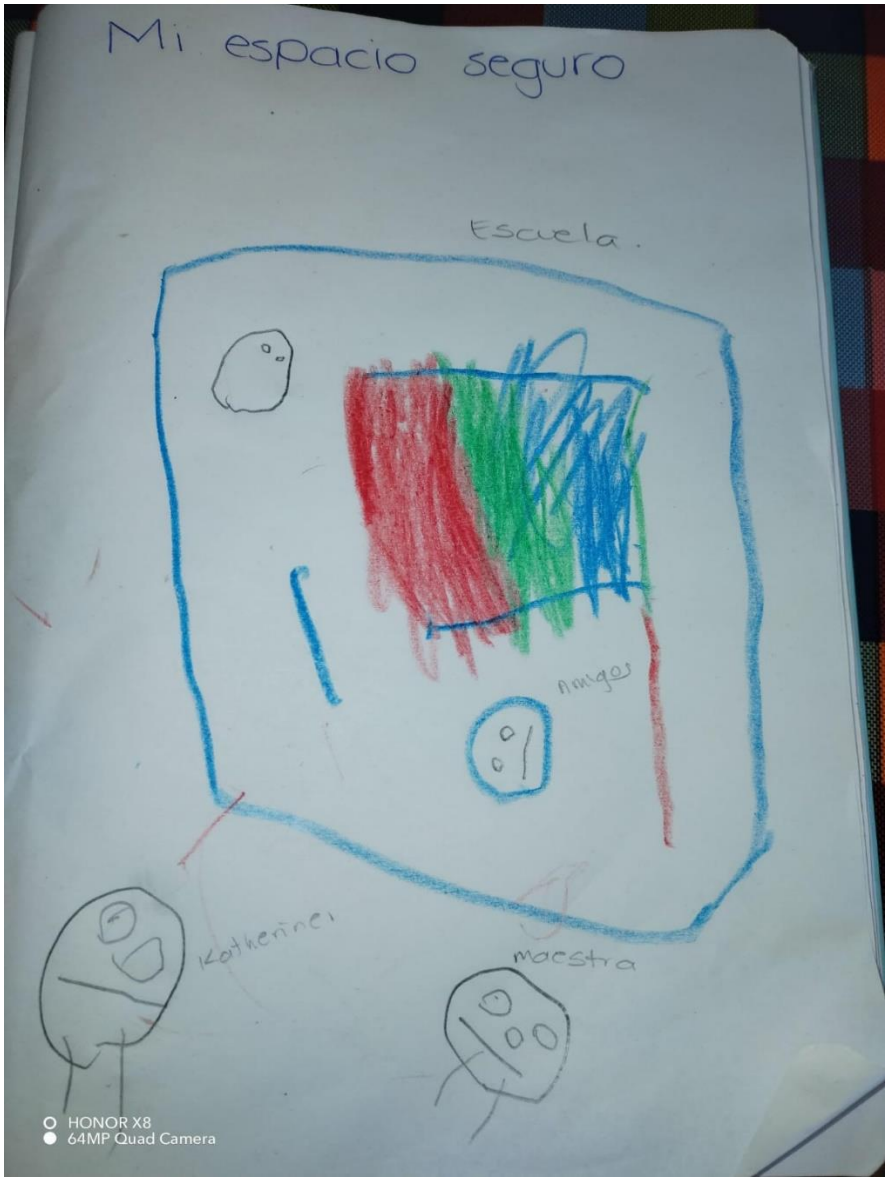
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

No me costó trabajo siento que en el trabajo no tengo este problema de conexión con los alumnos siempre trato de conectar con ellos de una u otra forma tratando de atender cada situación que se presente. En sus momentos de alegría tratamos de estar ara ellos hasta los de enojo y claro responsabilidad en las actividades yo a ellos les digo hay tiempo para todo hasta para relajarnos un poco y eso me gusta y me a servido.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me di cuenta que puedo ser mas tolerante a la frustración del trabajo acumulado y mas ahorita en este cierre de ciclo donde tome la rienda de estar en este taller y seguir con todo lo laboral de entrega de papeles ante supervisión y claro también dedicar ese tiempo en familia. Supe aplicar los ejercicios de respiración.

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



Los niños dibujando su espacio seguro donde ellos pueden expresar sus emociones sin ser regañados por lo que sienten. Y el de la mayoría fue el de la escuela. Ya que para muchos el miedo en casa son espacios como su cuarto y la familia solo ignoran sus ideas e inquietudes y en el aula se trata de buscar ese por que a ese miedo. Se a propuesto platicas con padres de familia para ver este tema y sean conscientes sobre esta emoción que no pase desapercibida en casa.

Se dibujan ellos de acuerdo como se sienten en la mañana y explican cómo se sienten y por que se sienten así. Esta actividad les gusta mucho por el material que se utiliza no es el convencional al que teníamos de los moustros de colores. A través del dibujo n os damos cuenta de muchas cosas que a lo mejor llegan a decir que se sienten bien pero a través de esas grafías nos damos cuenta como se siente realmente y ayudamos a los niños a que expresen la emoción real vivida en el momento. Esta también se utiliza para calmar cuando se llegan a

enojar o molestar entre ellos esta estrategia se utiliza para calmar a través del dibujo y ser reflexivo ante la situación que se presentó.

El expresar como se sienten a través de la música y la pintura una de las actividades más relajantes y motivadoras para los niños porque trabajan de forma libre escuchan do diferentes tipos de música y ellos solo dejan llevar sus emociones. Recuperan su calma, se relajan y son más tolerantes.

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.				*	