



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Las emociones evocadas durante las actividades fueron de paz y armonía, alegría generando pensamientos de serenidad y conexión con mi interior, permitiendo facilitar la meditación contemplativa y hacer concienciación de ella.

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

La manera que logré conectar conmigo misma, fue a través de recordar de hacer conciencia primeramente de la respiración; posteriormente poner atención a mis emociones que con el día a día solo actúo, reconocerlas y aceptarlas.

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

Si logre conecta con mis estudiantes, les llamó mucho la atención las actividades, sobre todo después de un día de mucho trabajo. La respiración consciente les gusto mucho seguir el video. Por otro lado fue una conexión Nutrisa, cuando se les recodó que tienen un lugar seguro para expresar sus emociones. Las emociones que se generó en ellos fue alegría, sorpresa, calma, interés.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El aplicar actividades que van dirigidas exclusivamente al manejo de las emociones me permitió recordarles a mis alumnos lo importante que son sus emociones y como pueden expresarlas. El que nuevamente hagan conciencia de que es importante expresar de manera asertiva y no a través de conflicto. La reflexión de lo vivido en el ciclo escolar con respecto a la autogestión de sus emociones les permitió darse cuenta

*Rubria Patricia Hernández Campos*

que muchas veces han actuado impulsivamente y lastimado a sus compañeros. Las actividades son muy agradables y específicas para que se logre el objetivo deseado.

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

~ EL VOLCAN ~

En esta actividad trabajamos “El volcán” donde los alumnos identificaron que nos siempre expresamos y controlamos independientemente de la edad.

Reflexionamos acerca de la importancia que tiene pensar antes de tomar una decisión o reaccionar porque podemos lastimar a los que nos rodean.

También pudieron comentar que en familia es importante contar con espacio para expresar sus emociones de manera segura, y que los comprendan, porque muchas veces sus papás



## LOS COLORES DE MIS EMOCIONES

La actividad los colores de mis emociones; fue fantástica; porque nos llevo de la mano a que hiciéramos concienciación de que las emociones se sienten, y la importancia de identificar en que parte del cuerpo se manifiestan. Ellos (los alumnos) no se habían percatado de que las emociones se manifiestan en el cuerpo y al hacer la reflexión, quedaron sorprendidos por comprender donde sentían las emociones, sobre todo el miedo a sus papás y la emoción de ver a la persona que quieren. Fue muy significativa esta actividad en bienestar de los alumnos.



Nuestras emociones están destinadas a ser sentidas. Incluso las difíciles, **está bien sentir lo que necesitas sentir.**

Por último, les mostré esta imagen para cerrar las actividades vistas; Ellos comentaron que era muy importante identificar las emociones, sentirlas pero no actuar por impulso. Que muchas veces han lastimado a sus familiares por actuar, y que en ocasiones no han comprendido las emociones de sus compañeros.

## 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.					