



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En lo cotidiano soy una persona muuuuy alegre y siempre optimista ante la adversidad, en mi escuela me conocen porque traigo la sonrisa puesta en la cara. Esta frustrada y preocupada por no poder terminar mis actividades pero cuando les compartí a los estudiantes lo que debía hacer. Y, que ante ello pedía de su colaboración experimente un estado de calma conforme pasábamos de actividad y actividad. Sentí total felicidad cuando terminamos y logramos terminar con éxito lo programado.

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

A través de la técnica de la respiración. Meditando y haciendo una introspección.

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

Sí. Primero los llevé a un estado de estrés mediante la escenificación de un conflicto de injusticia por las calificaciones no aprobatorias...posteriormente me senté frente a ellos y les fui pidiendo que respiráramos juntos en tiempos de 5 segundos y con tranquilidad

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue una linda experiencia. Compartir con los estudiantes todos estos saberes y darnos cuentas y tener la consciencia de lo rápido que va la vida. Que la mayoría de ellos no había probado las delicias de tener una respiración consciente y que esta praxis nos puede llevar de un estado de ira y frustración a un estado de calma la cual hoy en día difícilmente la podemos experimentar. Ha sido de suma importancia que se dieran cuenta que la sintiencia siempre debe ser validada y compartirla. Adoptando una actitud abierta y receptiva. Entendiendo también las emociones que cada uno manifiesta debe ser comprendida y respetada

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.					
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.					