



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

Los pensamientos y emociones que se generaron al inicio, durante y al finalizar las actividades fueron cambiando conforme se desarrollaba el proyecto; manifestaron emociones positivas como negativas: alegría, felicidad, tristeza, enojo...

La mayoría de los alumnos expresaron que se sentían tranquilos, relajados, en paz, felices.

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

La actividad “Respiración en calma” me llevó a conectar de manera personal en la clase, externaba a mis alumnos – entre en completa calma que me sentía flotando sobre una nube tranquilamente. Esta actividad en particular me permitió conectar con mis alumnos porque inicié el diálogo con ellos y abrí un canal de comunicación con ellos porque se dieron cuenta que también, yo, su maestra sentía lo mismo que ellos.

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

Las actividades seleccionadas fueron encaminadas a fortalecer lazos de confianza y a conectar nuestras emociones. Considero que se logró conectar con mis alumnos a través del diálogo, la escucha y la confianza que se generó con el desarrollo de las actividades.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Lo vi como una nueva oportunidad para conectar emocionalmente con mis alumnos por que con cada una de las actividades seleccionadas fueron con la finalidad conocer sus emociones, sentimientos, formas de pensar, que sintieran escuchados y en un ambiente de confianza.



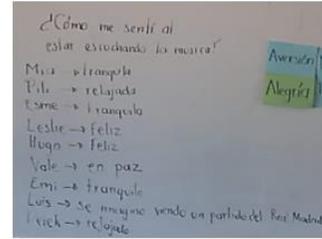
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

PARA INICIAR SE INVITÓ A LOS NIÑOS A GUARDAR SUS MATERIALES PARA DEJAR LIBRE SU ESPACIO, SE LES PIDIÓ SE RELAJARAN Y PUSIERAN EN UNA POSICIÓN DONDE SE SINTIERAN LO MÁS CÓMODO POSIBLES. LOGRADO ESTO SE PROCEDIÓ A PONER LA MÚSICA DE RELAJACIÓN SELECCIONADA CON ANTICIPACIÓN. CON UNA DURACIÓN DE 4:51 MINUTOS. AL TERMINO DE ÉSTA Y AL TOMAR NUEVAMENTE SU POSTURA CORPORAL DE ATENCIÓN, SE ESCUCHÓ EN EL AULA UN GRAN RESPIRO... DEL CUAL PUEDO DECIR QUE SE RELAJARON COMPLETAMENTE.



LOS ALUMNOS EN POSICIÓN CÓMODO DEJÁNDOSE LLEVAR POR LA MELODÍA PARA ENTRAR EN UN ESTADO DE RELAJACIÓN.

DESPUÉS DE UNOS SEGUNDOS SE LES PIDIÓ A LOS NIÑOS QUE EXPRESARÁN QUE CÓMO SE SENTÍAN DESPUÉS DE ESCUCHAR LA MELODÍA, EN SU MAYORÍA EXTERNARON SE SENTÍAN TRANQUILOS, RELAJADOS, EN PAZ, ETC.

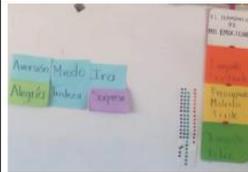


ALGUNAS PARTICIPACIONES DE LOS ALUMNOS DESPUÉS DE ENTRAR EN ESTADO DE RELAJACIÓN.

### TERMÓMETRO EMOCIONAL

El termómetro emocional de puso a la vista de todos, así como las emociones básicas.

Les pedí a los niños que pensarán cómo se sentían, algunos de ellos enseguida levantaron su mano y externaron cómo se sentían en ese momento, posteriormente se les invitó a que tomarán un stickers de estrella y la colocaran en el nivel del termómetro que representará su emoción del momento. Procedieron a cada uno de los niños a marcar su emoción del momento.



Después de hacer su señalización en el termómetro emocional, se le invitó a que nos compartieran porque había elegido esa emoción.  
 ...elegí triste porque mi papá se llevó de a casa a nuestra mascota...  
 ... elegí feliz porque mi mamá no trabajó hoy.

### EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

EN ESTA ACTIVIDAD SE LES SOLICITÓ SU CUADERNO DE DIBUJO, SE LES INVITÓ A DIBUJAR SU SILUETA, CUANDO YA TODOS LA TENÍAN SE LES COMENTÓ QUE AHORA TENÍAN QUE ELEGIR UN COLOR QUE PARA ELLOS REPRESENTARA EL ESTADO DE CALMA Y QUE DIBUJARÁN DENTRO DE LA SILUETA LA PARTE DEL CUERPO DONDE SIENTEN O EXPERIMENTAN LA CALMA. Y ESTO FUE LO QUE LOS NIÑOS PLASMARON.



A LOS ALUMNOS QUE COMPARTIERON SU COLOR Y PARTE DEL CUERPO DONDE LA SENTÍAN EXPRESARON LA MAYORÍA DE ELLOS QUE LA CALMA LA SENTÍAN EN TODO EL CUERPO Y QUE NO SÓLO SENTÍAN CALMA, SINO QUE TAMBIÉN EL SENTIRSE ASÍ LOS PONÍA FELICES Y QUE LO QUE LES GENERABA CALMA ERA QUE LOS MOLESTARAN O PEGARAN.

## RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuperficiente	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.					