**DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)**

**Módulo 1**

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

Estas actividades llevadas a cabo llevaron a los alumnos a la reflexión de sus emociones y sentir como por ejemplo la felicidad, la tristeza, la preocupación y el enojo. La mayoría de los alumnos eligieron la preocupación ya que en estas fechas se encuentran en exámenes y en la evaluación de RIMA, estos alumnos se exigen mucho y piensan en tener las mejores calificaciones para no defraudar a sus papás, que es lo que comentaron ellos mismos. Otros alumnos eligieron otras de las emociones porque están pasando por situaciones diversas personales, que están tratando de solucionar.

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

Al inicio estaba estresada, preocupada en poder alcanzar a aplicar éstas actividades, tengo 8 escuelas y visito una diaria, tengo encima las evaluaciones porque me piden informes para la próxima semana, me acaban de avisar la semana pasada, por lo que estoy aprisa con evaluar y cuando vi que tenía que aplicar actividades de éstas me sentía presionada, pero me di el tiempo y la tarea de organizar mejor mis días, tomé la práctica de calma, la de respiración y busqué en YouTube música relajante, cosa que realmente no aplicaba. Ese día al ver que tenía tiempo de evaluar a mis alumnos y de poder aplicar la actividad me sentí aliviada, me empecé a relajar, a sentir mi corazón con mejor ritmo y sentí en mi estómago menos presión. Al terminar mis actividades me sentí alegre, emocionada, satisfecha y con ganas a recibir más retos.

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

Los alumnos se mostraron interesados en apoyarme con éstas actividades, les expliqué de qué se trataba, éstos alumnos no son con los que comúnmente trabajo, ya que yo soy

maestra de Lenguaje y Comunicación solo tengo a tres alumnos por el turno de la mañana, así que pedí apoyo a otros alumnos, me sorprendió la confianza que me tuvieron por ejemplo la primera actividad que fue de cerrar los ojos por un periodo para trabajar la actividad de calma y seguir mis indicaciones. Otra actividad fue acomodarse en qué emoción sentían en ese momento, cada uno eligió la emoción y la mayoría me contó por qué se sentía así y uno como decente trata de dar consejos para que se sientan tranquilos también con apoyo de la maestra USAER, dábamos esos consejos, los cual los alumnos recibieron asentando con la cabeza y otra actividad fue en estar en acuerdo o desacuerdo con unas frases, no les dio miedo a pensar diferente o a expresar sus pensamientos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La aplicación de éstas actividades nos hacen conocernos a nosotros mismos y a los otros, vemos de lo que somos capaz y que cada palabra que emitimos es importante. Son actividades dinámicas, que permite que identifiquemos nuestro sentir, cómo podemos comprenderlo y expresarlo. Lo cual es un proceso que tenemos que tenemos que seguir trabajando.

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

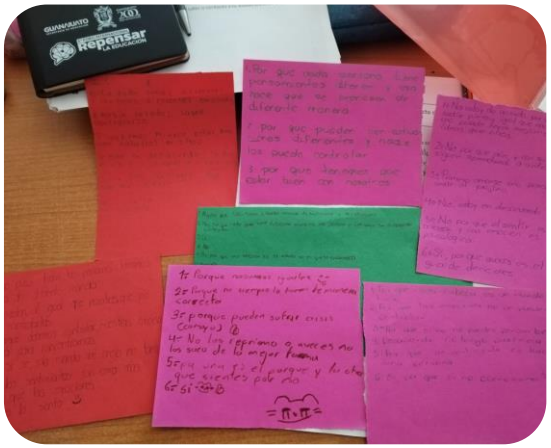
Poner velas aromáticas y música relajante, como elementos sensoriales.

Se mantiene contacto visual entre alumnos y docente, se realiza la "respiración en calma".

Revisión de las emociones primarias.

Ubicarse en la cartulina donde identifiquen su emoción en ese momento y explicar por qué lo eligieron.

Mencionar las frases indicadas, arriba la mao si estás a favor y mano enfrente si estás en contra.



Escribe por qué sí y por qué no estás de acuerdo con las frases que se te mencionan.

# 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. | | | | | |