



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (MTRA.ITZAYANA VIANNEY MEZA SOTELO)

### Módulo 1

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

El grupo con el que trabajo son niños de 1er grado, son niños que muestran inquietud, curiosidad y expresan lo que sienten en el momento. Para iniciar les pedí que organizarán su mobiliario en un semicírculo y así realizar con ellos una “respiración en calma” para esta actividad los niños se mostraron inquietos, preguntaban -Mtra. ¿qué vamos a hacer? Y después de poner la música a unos les consto trabajo mantener los ojos cerrados, unos los abrían porque querían cuidar a sus compañeros y ver quién si seguía la indicación, al percatarse que si se estaba realizando la actividad como se indicó, los niños se empezaron a relajarse y el estrés que sentían de pronto desapareció. Después de esta actividad les conté el cuento del monstruo de colores, al terminar colocarían una pinza de ropa en el monstruo del color de la emoción que sentía del día de hoy y así mismo expresarían porque se sintieron así, otros prefirieron dibujarlo y comentar.

En la siguiente actividad

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

En el momento que hice con ellos la actividad de respiración en calma, recordé la sensación que siento mientras realice la respiración con consciencia, la percepción de mi cuerpo, cómo cambia mi estado emocional mientras respire en conjunto con mis alumnos.

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

Sí, cuando escuche a mis alumnos compartir su estado emocional y los motivos de porque se sentía así, me sentí parte de ellos pues tuvieron la seguridad y confianza de a través de un dibujo o palabras expresarían cómo se sentían el día de hoy. Igual yo les compartí mi agradecimiento y la tranquilidad que sentí al realizar esta actividad con ellos. Aunque es un trabajo diario en casa y escuela, disfruto mucho que mis niños compartan conmigo sean niños inquietos, ruidosos pero felices con ellos mismos.



#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Muy agradecida con la vida, porque este curso justo en el momento en que necesitaba trabajar con mis niños las emociones, retroalimentar mi tesis, pues mi tema de investigación es “cómo influyen las emociones en el aprendizaje de los niños en educación primaria”.

Y me siento entusiasmada por la información, los webinar tan interesantes que he visto con ustedes.

Por eso y más, gracias.

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



Actividad de respiración en calma con la técnica de mindfulness



cuento del monstruo de colores, al terminar expresarían porque se sintieron así, otros prefirieron dibujarlo y comentar.

## 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.		X			Son alumnos de 1er grado y las actividades sugeridas les hice una modificación para que los niños expresarán con mas confianza lo que sentían.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			X		
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.			X		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	