



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En este momento del ciclo escolar y al ver que me habían aceptado en el taller me dio mucho gusto, independientemente de la carga de trabajo con la que nos encontramos de manera muy personal me encuentro en un momento de mi vida en donde me estoy adaptando a situaciones inesperadas y debo de buscar esas herramientas que me permitan volver a encontrar mi calma y eso me sucedió en el módulo 1 de este taller, me he sentido muy vulnerable y una de las maneras que he entendido para volver a mi centro, es a través de la respiración y la meditación y justo eso es lo que he querido transmitir a mis alumnos (que aunque son pequeños) recuerden la importancia de actividades de autocuidado, de aprender a respirar cuando se sientan inquietos y que aprendan a conectar con ellos mismos.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Logre conectar conmigo misma cuando entendí a través de las actividades de gratitud y las afirmaciones que debo de atender primero mi bienestar, para poder brindar a mi familia la tranquilidad y la certeza de que todo sucederá de la mejor manera posible. Logre conectar al recordar que no todo está bajo mi control y tratar de encontrar calma para aprender a gestionar mi tristeza y mi enojo en estos momentos para sentirme mas relajada.

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

Si, logre hacerlo al momento en que ellos se sienten con la confianza de expresar el motivo por el cual se sienten de alguna manera, cuando expresan lo que les sucedio en

casa o por que les pegó o regañó su mamá antes de ir a la escuela y ellos también sienten que son escuchados, que son importantes y que son dignos de ser escuchados.

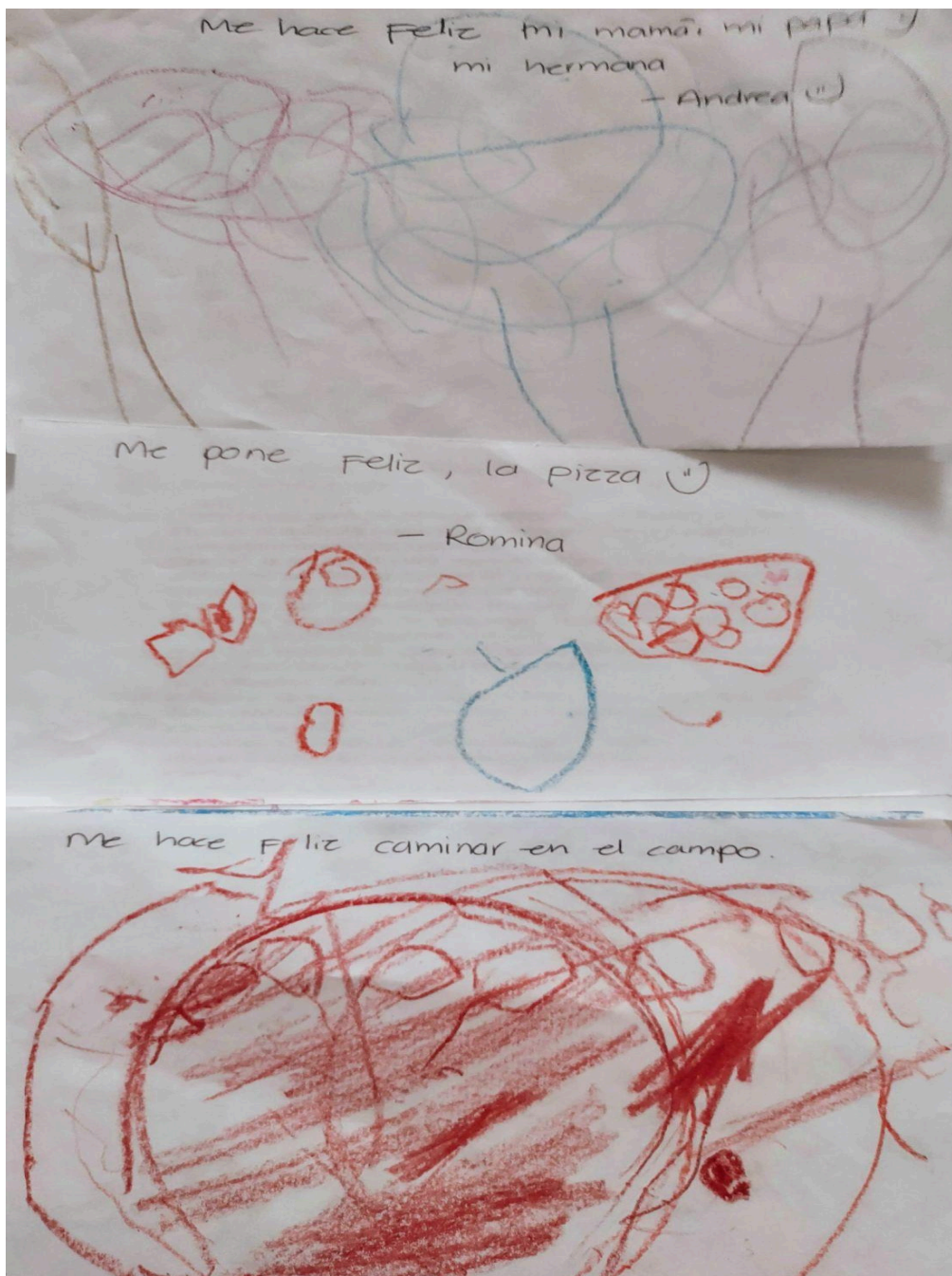
2. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Siempre he sido muy partidaria de estas actividades en donde los niños fortalezcan la escucha activa, el tiempo de compartir, son momentos preciados en donde ellos se muestran con confianza para dialogar sobre algo que les gusta, les preocupa, etc. En mi opinión el módulo 1 ha sido muy enriquecedor para tratar de conectar con mis emociones y encontrar nuevas estrategias para compartir con mis alumnos.

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

Después de presentar el termómetro de las emociones y de que los niños se ubicarían en el. algunas niñas decidieron realizar dibujos que les hacía sentirse calmados, felices, tristes. enojados y aquí surgieron algunas de sus producciones. Al finalizar pasaban a pegarlas a un periodico mural que tenemos dentro del salón. y compartieron.





RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión

	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					