



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En las actividades implementadas pude percibir en los alumnos armonía, al permitirse relajarse y centrarse en ellos mismos, entusiasmados al mostrar interés y tener una participación de manera activa, serenidad al mostrarse tranquilos y en paz, confianza al expresarse y compartir sus ideas.

Por otra parte, respecto a lo que me generaron estas actividades, puedo compartir que me siento contenta por poder generar en mis alumnos emociones positivas, tranquila al tener espacios que me permitan despejar mi mente y mantener mi calma, optimista al querer seguir implementando este tipo de actividades para mí y para mis alumnos, asombrada de ver la respuesta positiva de mis alumnos, específicamente de las actividades de relajación, porque no son algo a lo cual estén acostumbrados.

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

Al dedicar un tiempo para poder realizar ejercicios que me permitieran estar en calma, reflexionando en cada una de las actividades y haciendo los mismos ejercicios que mis alumnos para que también se sintieran acompañados.

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

Sí, al crear un entorno de armonía en el cual ellos se sintieron en confianza para poder expresarse, generando empatía, escuchándolos atentamente y haciendo retroalimentación, haciéndoles ver lo valioso de sus aportaciones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que las actividades del botiquín emocional son muy enriquecedoras y de gran ayuda para implementar con nuestros alumnos y de esta manera, seguir fortaleciendo

su educación socioemocional. Me agradó mucho que las actividades se pueden adaptar fácilmente para todos los alumnos, independientemente de su condición.

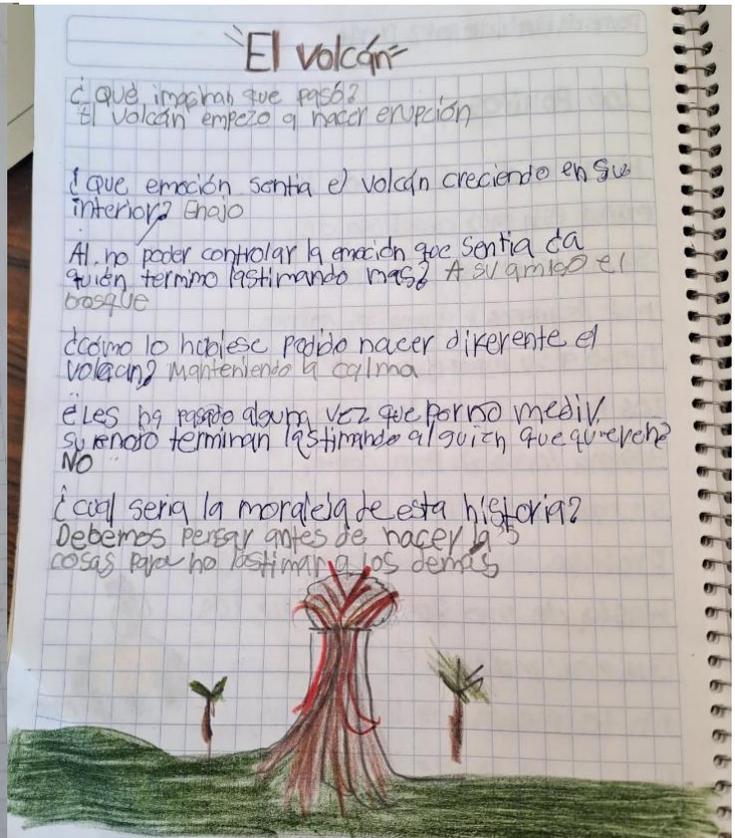
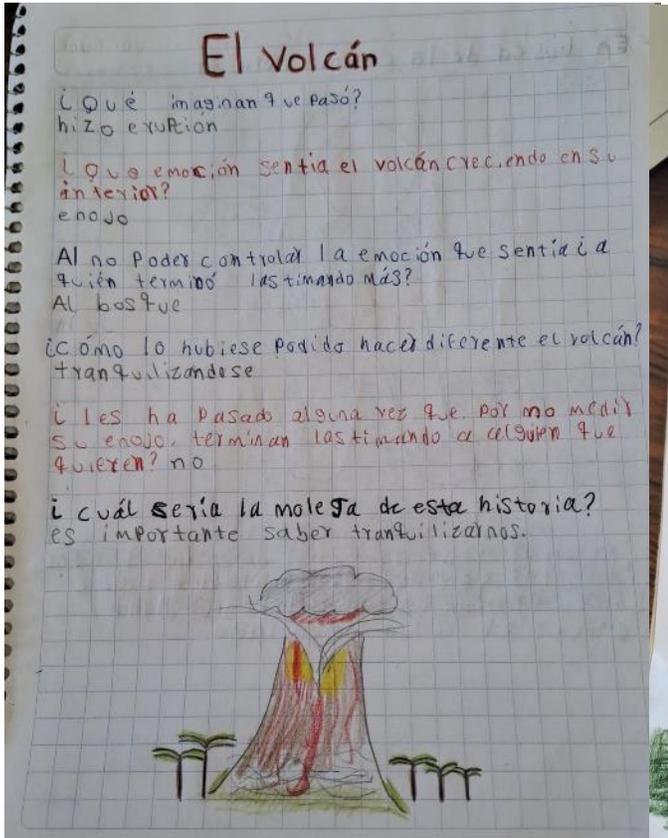
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



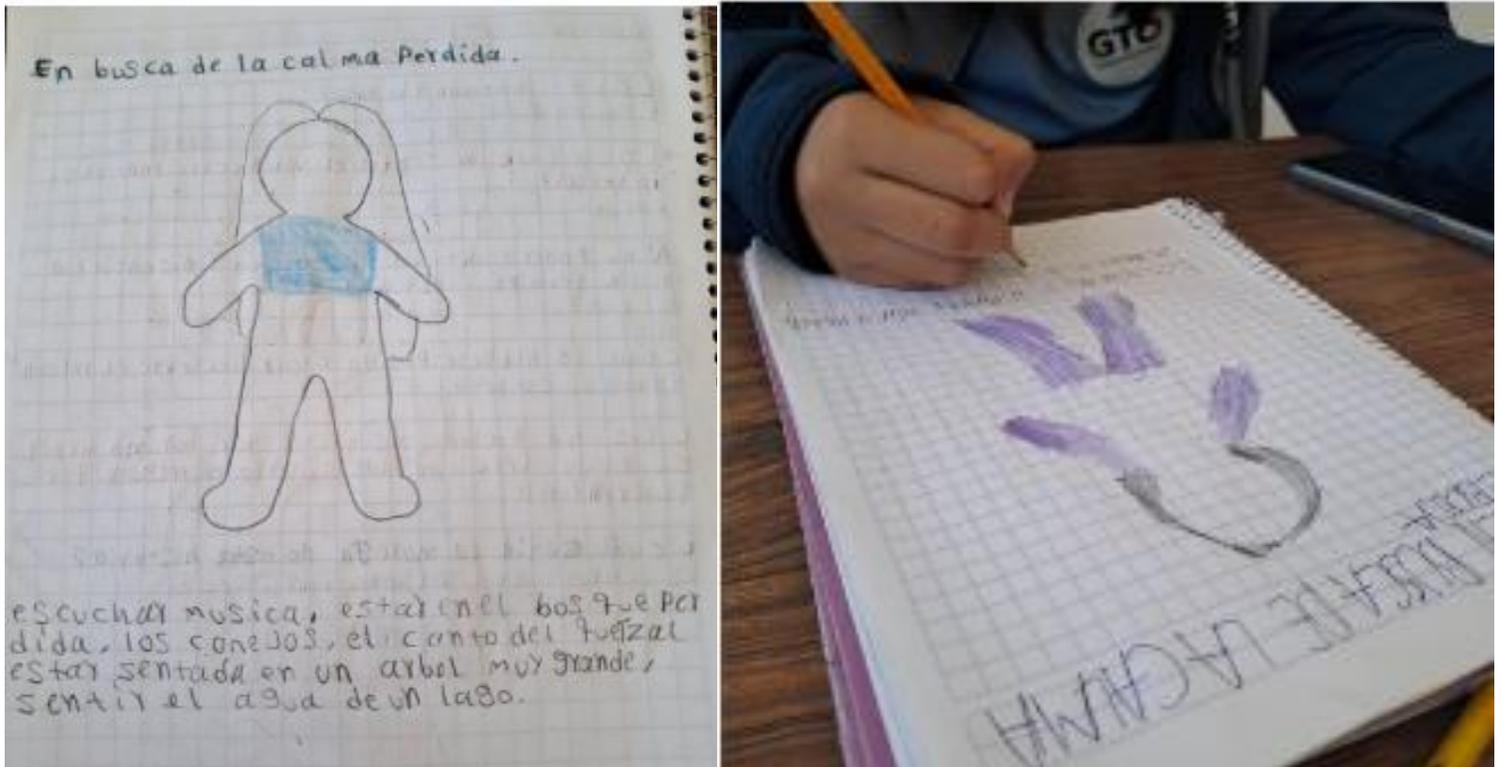
Trabajé con pequeños grupos en el aula de la USAER para practicar el “Ser sintiente”, buscando tener un espacio tranquilo, con buena iluminación y sin ruidos que ocasionaran distracciones para hacer algunas meditaciones con los alumnos de telesecundaria y que pudieran centrar su mente en ellos mismos, en lo que sienten y puedan percibir su entorno.

Los alumnos se mostraron dispuestos, adoptaron una postura abierta para hacer la actividad, lograron relajarse y despejar su mente.

También estuvimos haciendo ejercicios de respiración.



Aquí están las dos de las producciones de la actividad del “Volcán de emociones”, en donde los alumnos escucharon con atención la historia, pudieron responder las preguntas, rescatando la enseñanza que les dejó el cuento, se hizo la retroalimentación respecto a las cosas que los hacen enojar, que les pasa cuando se enfadan, cómo reaccionan, qué hacen y qué pueden hacer para evitar perder el control.



Aquí están unas producciones de la actividad “En busca de la calma”, los alumnos realizaron una silueta de su cuerpo, determinaron el color que para ellos les produce tranquilidad, una vez ya elegido, colorearon la parte de su cuerpo en la que más sienten calma, compartiendo el motivo de ello.

Posteriormente, tuvieron un tiempo para pensar en las personas, animales, objetos o situaciones que les hace sentir tranquilidad y luego lo escribieron en la misma hoja de su silueta.

Cada uno pudo compartir lo que escribió y se cerró la actividad con una retroalimentación y haciendo énfasis en la importancia de disfrutar de las cosas que nos producen calma.

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	
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	