



**DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN
PERSONAL (PTP)
Módulo 1**

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

Demasiada emoción, gusto, alegría, gratitud e interés en cada una de las actividades abordadas. Ninguna de las actividades propuestas se me había ocurrido, regularmente siempre es implementar la respiración, el indicar a los alumnos que se pongan de pie. El aplicarlas conmigo misma fueron muy enriquecedoras, las disfrute y eso ayuda a saber aplicarlas a mis alumnos de tal manera que también las disfruten, las saboreen, las sientan.

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

A través del ejercicio de la respiración de manera correcta, saber retener y saber exhalar. Cuestionándome ¿y yo como soy una colibrí? Concentrarme en mi misma, sin fijarme en los demás, cerrar mis ojos, aceptar y ver como día a día me modifico para ser mejor. Identificar que acciones me ayudan a calmarme. Y continuar aspirando en saber y cuidar bien el legado que estoy y quiero seguir dejando.

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

Si logre conectar con mis alumnos. ¿Cómo? Siendo una maestra sincera, si quiero saber ¿Cómo están' tener interés? Si quiero saber ¿Qué les ponen tristes, que les enoja, a que le temen? Es por que me interesa conocerlos, saber a que personitas estoy tratando. Estas actividades si me han estado ayudando no solamente a conocer a mis alumnos, realmente el conectar es comprender que yo soy su espejo, y que la energía que présense de mi es como ellos hablaran y actuaran por que ese es el legado que yo estoy dejando para ellos.

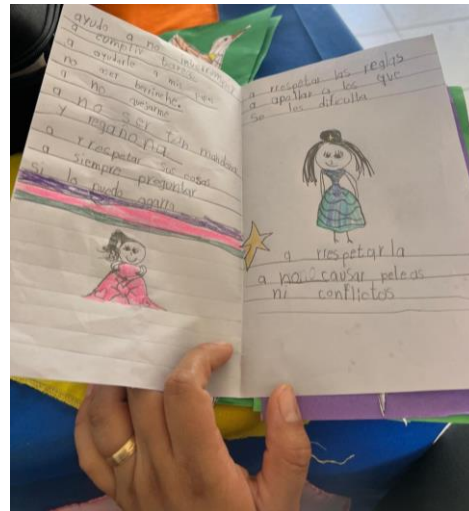
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Excelente en cuestión de las actividades y estrategias proporcionadas. Son variadas, son enriquecedoras, son dinámicas. Cada una las logre sentir de una manera franca. Me llegaron. Y se que logre que mis alumnos sintieran lo que yo sentí. Estoy aprendiendo a darle relevancia a esta autonomía socioemocional ya que influye en el aprendizaje cognitivo de los alumnos, como docente nos causa estrés que no aprendan y forzamos el aprendizaje. Muchas de estas causas son las emociones, sé que si logro una autonomía socioemocional mis alumnos lograrán explotar esos talentos reprimidos.

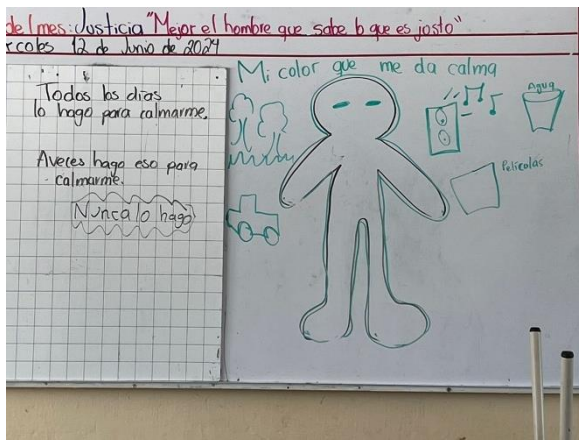
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Brindar un espacio de 5 minutos antes de la salida favorece el diálogo respetuoso, conocernos, la habilidad de saber escucharnos correctamente sin interrupciones.



Todos queremos ser un colibrí. Reflexionar ¿he ayudado? ¿sé ayudar? Darles ejemplos de lo que implica saber ayudar y que necesitamos la ayuda de otros.



Ese día en clase aprendimos a saber respirar de manera correcta, mis alumnos me veían tan seguros, me elogiaban que cuando lo hicieron se sintieron expertos en la respiración. Después les indique que en el cuaderno de artísticas dibujarán la silueta de su cuerpo y pensarán en un color que les ayuda a sentir “calma”. Les explique que sentir “calma” es donde te sientes tranquila, no tienes miedo, no tienes tristeza, el enojo desaparece, te sientes cómodo. Con su color favorito remarcaron la silueta de su cuerpo y dibujaron todos aquellos objetos, momentos, acciones que nos ayudan a sentir calma. “imagínate que tu mamá de grito y tu estas llorando y no puedes calmarte busca, piensa en eso que te ayuda a dejar de llorar”. Observaba a mis alumnos tan esmerados en sus trabajos, expresaban “que bonito trabajo estamos haciendo maestra”. Termine la sesión expresándoles “así que cuando te sientas furioso, triste o con miedo busca en tu cuaderno y realiza una de ellas o si quieres todas hasta que logres sentir calma y tu boca vuelva a sonreír”. Ese día, una alumna me pidió permiso para ir al baño, cuando regresa esta llorando y le pregunte que por que lloraba, ella me dice que por accidente se machuco con la puerta del baño y le exprese “tranquila mira tu dedo esta bien no le paso nada” la abraza y le dije que hiciera algo que le ayudara a calmarse. Sus compañeros buscaron en su cuaderno que le daba calma, le dieron su color verde, le dijeron que se colocará el color verde en su corazón y los mismos compañeritos expresaron “hay ya se esta calmando”. Se que soy buena maestra. Mi objetivo es dejar un legado positivo.

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				X	

explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					
---	--	--	--	--	--