



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Durante la lectura y el desarrollo de las actividades me di cuenta de que me siento vulnerable ante la falta de manejo de mis propias emociones, en los últimos días me he sentido muy agobiada, y siempre digo que es por el fin de ciclo, ahora que sé que es por eso, me pregunto ¿Por qué me siguen agobiando los cierres de ciclo? Si ya sé lo que debo hacer para evitar sentirme así. Me siento feliz cuando estoy en el aula, pero me pone triste y preocupada no alcanzar las metas o no cumplir con todos los compromisos administrativos, etc.

De igual manera, es algo que le transmito a mis estudiantes, y debo calmarme yo, primero para poder guiarlos a ellos a que descubran su autocontrol y gestión de emociones.

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

La meditación, la relajación y las actividades propuestas me ayudaron a hacer una introspección y esto me abre un panorama de lo que necesito y de los cambios que necesito hacer en mi para poder estar mejor, es como si escuchara que lo que me dice mi cuerpo y mi cuerpo me dice que me necesita más concentrada en mí para estar bien yo primero para poder ayudar a los demás a estar bien, también.

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

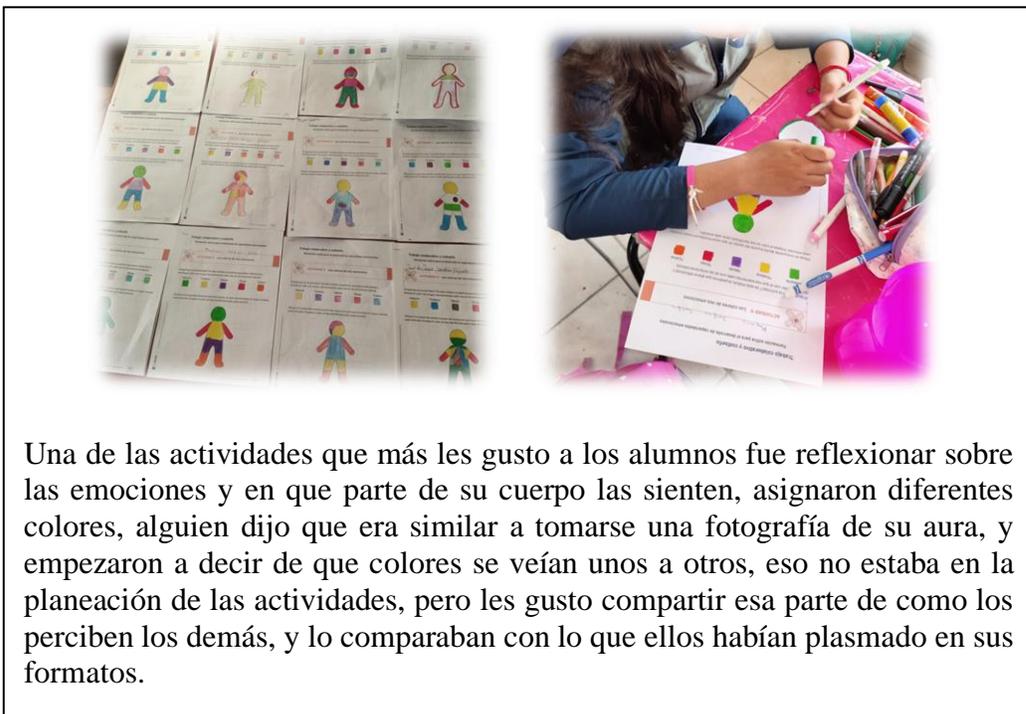
Me falta mucho, pero las actividades que realizamos y lo que me dicen en sus dibujos y sus manifestaciones de lo que sienten, más sus acciones, me dejan ver que también necesitan ser escuchados y que necesitan seguir aprendiendo más sobre su propio organismo. Así que si, si logré conectarme con mis estudiantes, quiero que sepan que

estoy por ellos y con ellos y que no están solos, si no que me tienen como su guía en lo que me necesiten.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

A mis alumnos les gustaron las actividades y mucho, mencionaron que se sintieron escuchados, que les gustaría que hiciéramos más actividades relacionadas a esto, y que les ponga más música de relajación. Entonces, creo que voy por buen camino y me gustaría seguir aprendiendo mas actividades para poder reproducirlas con mis estudiantes. Por otra parte, fue muy relajante comenzar por hacer las actividades yo misma, antes de aplicarlas me sirvió de mucho a nivel personal e interiorizar mis emociones.

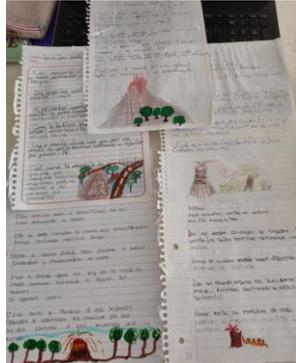
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.





Una de las alumnas me ayudo a hacer el termómetro grande para que todos sus compañeros pudieran verlo, cada niño creo un emojin y lo ubico en el nivel donde se sintieran el día de hoy, y al final veríamos que color predominaba en nuestro grupo.

Otra actividad que me permitió conocer más sobre mi grupo fue la actividad del termómetro, en su mayoría fueron alumnos que se ubicaron sus emociones en un nivel de “feliz” y “en calma”, pero dijeron que era porque estaban en la escuela, que tal vez en otro momento del día, podían encontrarse en otro nivel y eso fue bueno, porque significa que les gusta pertenecer a este grupo escolar.



Les pedí a los alumnos que se pusieran cómodos y que les iba a compartir una historia, que trataran de dejar los comentarios hasta el final, posteriormente les pedí que contestaran sus preguntas en el cuaderno para reflexionar sobre la lectura y al final se compartió de manera voluntaria algunas de las opiniones.

Durante la lectura del volcán, los alumnos se proyectaron inmediatamente sobre como reaccionan ellos ante algunas situaciones de enojo y molestia y como lastiman a sus seres amados, como por ejemplo a su mamá, o a sus amigos, reconocieron que hay situaciones que se deben cambiar o modificar para evitar dañar a los demás.

## RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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 mini proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					