



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Trabajar en este taller me ha dado la oportunidad de conectar con mis emociones al momento de realizar las actividades, ya que lo considero como un momento para mi propio crecimiento y expresión de mis sentimientos y necesidades, comúnmente estamos tan apresurados y centrados en las exigencias del día a día de nuestra familia y nuestro trabajo que nos olvidamos de nosotros mismos, por ello considero que es un regalo para conectar con nosotros mismos.

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

El primer ejercicio que me permitió conectar conmigo misma fue “respirar con calma”, ya que durante él pude reconocer mis emociones y sentimientos, y una vez identificados me sentí mucho más relajada y en calma conmigo misma y con la gente que me rodea.

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

Después de conectar conmigo misma con el ejercicio de respirar con calma, decidí regalárselos a mis alumnos para que ellos también conectaran con ellos mismos y se relajaran, al principio no podían hacerlo y solo se reían, pero después de algunos intentos logré que se sintieran seguros, en calma y relajados, tanto en esa actividad como en la del Termómetro de las emociones.

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

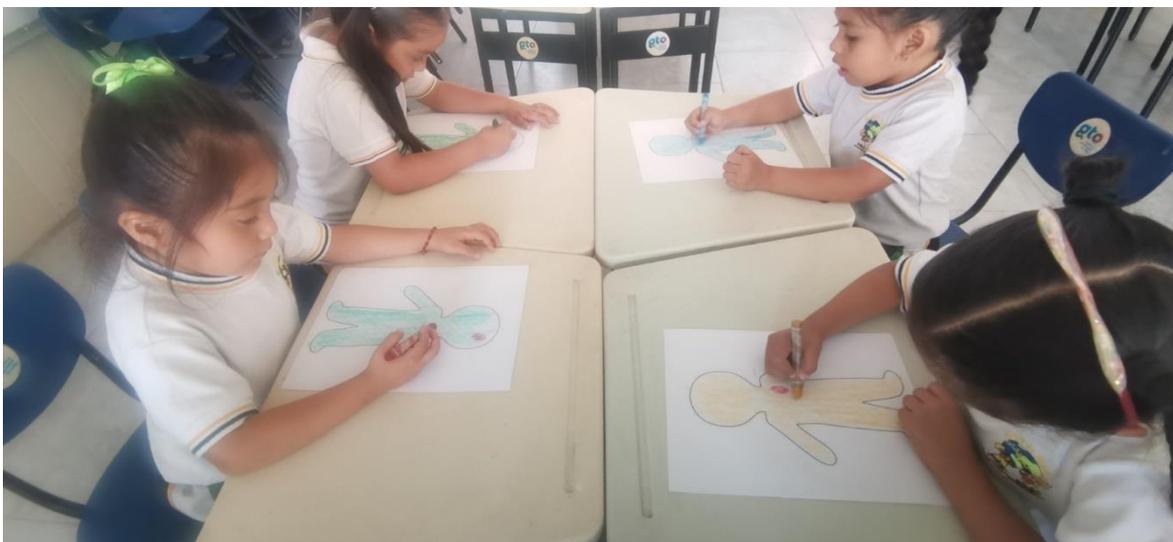
Considero que las actividades realizadas, realmente contribuyeron a integrar nuestro propio botiquín emocional, porque ayudaron a fortalecer las habilidades sociales y emocionales de mis alumnos y las mías también. Durante la actividad de “respira con calma los niños se relajaron y conectaron con ellos y con la del “Termómetro de las emociones” cada uno reconoció e identificó sus emociones y sentimientos,

gestionándolos para mejorar sus habilidades sociales. Así mismo en la actividad en “Busca de la calma perdida” Identificaron la silueta humana en qué lugar del cuerpo sienten calma. De la misma manera considero que es importante continuar enriqueciendo mi botiquín con las próximas actividades de este Taller.

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



**Actividad 1 “Respira con calma”** Los niños se relajaron y conectaron con ellos mismos, se sintieron seguros.



**Actividad 2 “En busca de la calma perdida”** Cada uno identificó en qué parte de su cuerpo siente calma.



**Actividad 3 “Termómetro de las emociones”** Cada niño pasó a pegar un dibujo de ellos mismos en la emoción que en ese momento sentían (enojado, feliz o 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.					
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.					