



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Al principio pensé que sería difícil aplicar las estrategias para sensibilizar a los alumnos sobre reconocer sus emociones ya que es un tema poco común para ellos, sin embargo, conforme fue pasando el tiempo y después de realizamos algunas actividades para ser conscientes sobre su estado emocional, me sentí confiado en que los alumnos lograrían identificar sus emociones por las que atravesaban en el momento, pues al pasar a identificar al termómetro cómo se sentían, identificaron con facilidad su estado emocional. Una vez que lo identificaron y noté que la mayoría estaba en “triste, preocupado e incluso enojado”, me dispuse a hablar con ellos sobre la meditación y su efecto “calmante”, por lo que lleno de confianza puse en marcha la actividad de meditación. Me sentí satisfecho al notar cómo los alumnos se relajaban y ponían su mente en calma y podían sentir sus emociones y dejarlas ir, centrándose en el presente y lo que estaban sintiendo en el momento.

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

Logré reconocerme como ser sintiente, que experimento felicidad al ayudar a los demás a pensar sobre sus emociones, me sentí satisfecho al brindar a mis alumnos estrategias claras y sencillas, como ejercicios de respiración para entrar en calma. Además me sentí en paz, al saber que mis alumnos son capaces de identificar y comunicar sus emociones, por lo que yo también me siento en confianza para comunicarles mi estado emocional.

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

Considero que efectivamente pude conectar con mis alumnos, pues al realizar actividades de meditación lograron decirme abiertamente lo calmados y felices que se sentían, incluso pudieron decirme que se habían sentido seguros en el espacio que habíamos generado, propusieron que repitiéramos la actividad mínima una vez a la semana, cuando se sintieran intranquilos, por lo que llegaron al compromiso de hacerme saber cuándo lo requirieran.

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

Me pareció excelente poder conectar con mis alumnos y que ellos conectaran con sus emociones, que fueran conscientes de sus emociones y lograran entrar en estados de calma. De la misma forma me gustó que fueran propositivos y que lograran expresar opiniones positivas a los demás. Espero que más adelante podamos seguir explorando en las emociones y su autorregulación.

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



*Ilustración 3. Los alumnos identificaron su estado emocional actual, anotando su nombre en la emoción que más los describía*



*Ilustración 2. Los alumnos meditaron para sentir calma y pasar de su estado emocional inquieto a uno tranquilo*



*Ilustración 1. Los alumnos hicieron un muro positivo, en donde escribieron mensajes alentadores a los alumnos de la secundaria, destacando sus sentimientos y pensamientos*

## 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	Considero que describo las 3 emociones y sentimientos.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	Explico las emociones que reconocieron mis estudiantes
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	Explico a detalle las acciones llevadas a cabo.
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	Incluyo las evidencias de actividades implementadas.