

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Fueron actividades muy bonitas porque los niños y niñas de mi grupo aprendieron técnica sencilla y eficaz para calmarse. Inhala profundamente por la nariz, mantén el aire unos segundos y exhala lentamente por la boca. Además aprendieron que el compartir tus sentimientos con amigos o familiares puede ofrecerte una perspectiva diferente y alivio emocional.

La convivencia proporciona un entorno en el que se pueden practicar y perfeccionar las habilidades sociales, como la cooperación, la negociación y la resolución de conflictos. Estas habilidades son esenciales para una vida emocional saludable.

Implementar estas actividades en los grupos ayuda a manejar las emociones de manera más efectiva, mejorando el bienestar general y las relaciones interpersonales.

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

Implementando estas actividades con mi grupo, construí conexiones significativas con mis alumnos, creando un entorno de aprendizaje más efectivo, de confianza y enriquecedor.

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

Logramos una conexión por medio de estas actividades porque practicamos técnicas de regulación emocional como la respiración profunda, la meditación, la convivencia con otros grupos el ejercicio físico o la atención plena para gestionar las emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las actividades que planeé para este mini proyecto fueron muy bonitas por que los niños y niñas se sintieron queridos y escuchados por sus compañeros y docente, además promoví la autorreflexión y el desarrollo de la inteligencia emocional, enseñando y modelando estrategias de resolución de conflictos de manera constructiva.

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



LOS NIÑOS DIBUJARON CON ACURELAS LA EMCIÓN QUE MAS LES GUSTA SENTIR Y ESTAR TRANQUILOS.



ANTES DE EMPEZAR CON CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALISE UNA ACTIVDAD DE RELAJACIÓN.

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	