



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante la realización de las actividades estuvo presente la motivación, pues continuamente realizó actividades parecidas con mis alumnos, debido a las características del grupo. El cual al inicio del ciclo escolar presentaba conflictos entre los alumnos y poca convivencia. Este tipo de actividades les gustan mucho y he encontrado en ellas una herramienta para lograr mejor convivencia e interacción entre los alumnos. Entusiasmo, incertidumbre, alegría y calma son algunas de las emociones vividas durante las actividades.

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

El realizar los ejercicios primero y abrirme a la calma me permitió lograr conectar conmigo misma, usar música con frecuencia 432 hz es algo que realizo cotidianamente pues encontré en esta frecuencia momentos de relajación. Y es algo que quise compartir con los alumnos, que de hecho querían que siguiera reproduciendo la música.

No me fue difícil dejarme llevar por las actividades pues en verdad disfruto de los pocos momentos de calma que puedo tener en el día.

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

Los alumnos se mostraron abiertos a la actividad, entusiasmados por mostrar sus trabajos y ver el de sus compañeros. El momento en donde escuchamos la música y compartimos las emociones que sentimos fue donde sentí que conecté mejor con ellos pues nos sinceramos acerca del porqué esas emociones salieron a relucir.

4.- Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó mucho y a mis alumnos también. Logramos conectar con nuestros sentimientos del día, reflexionar sobre las circunstancias que rodean esos sentimientos y compartirlo con los demás. De esta manera nos escuchamos y fuimos empáticos.

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



Se platicó con los alumnos acerca de las emociones, las circunstancias bajo las cuales salen a flote y elaboraron su termómetro de las emociones, el cual compartieron con sus compañeros.



Se leyó la lectura del volcán y se les puso música con frecuencia 432 hz para que realizaran respiraciones profundas. Se guió su respiración durante 30 segundos y después duraron 2 minutos realizándolo solos. Los alumnos mostraron mucha relajación con la actividad.



Después de escuchar música y realizar respiraciones profundas, los alumnos dibujaron su silueta, coloreando las partes de su cuerpo donde sintieron la calma, la relajación. Compartieron en el grupo su experiencia y sensaciones.

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.				★	