



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades llevadas a a cabo me trajeron buenas emociones, emociones positivas ya que estoy atravesando por situaciones algo complicadas con la salud de mi hermana pero curiosamente estas actividades me trajeron calma y ánimo para seguir adelante, fueron como un momento de paz que me trae calma, alegría y gozo de darme cuenta de mi presente

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

El tener una respiración consciente me ayudo a conectar conmigo y a darme un poco de espacio y de calma.

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

Con mis estudiantes apliqué varias de las técnicas de respiración cociente y les puse audios lo cual les daba calma en estos días de calor, ya que los inquieta y provoca dolor de cabeza, pero estas actividades los calma. Identifique además de la calma la alegría y emoción de sentir su cuerpo y lo que me encantó fue que después de las actividades de calma los chicos estaban amas concentrados y con mejor actitud ante el trabajo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me propongo continuar trabajando los auto encuentros para poder mejorar mis emociones un a pesar de las adversidades y buscar la manera aplicar una actividad cada tercer día con mis niños. Y también buscare actividades de mindfulness.

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

Anexo fotos de las actividades realizadas con los niños, gracias por permitirnos reencontrarnos y ver lo bonito que hay dentro y fuera de nosotros.

En las fotos se observan actividades de calma en la que se les pone música a los niños para que tengan un momento de respiración consciente. En otra se observa a los chicos que seleccionaron un lugar de su agrado para relajarse en encontrar paz.

En otra se observa que los chicos dibujaron la emoción que sentían después de recibir la calificación de su dictado.



RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					