



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Las actividades ayudaron a mejorar mi concentración a las actividades del día, me sentí más tranquila e interesada en aprender, las actividades que a veces uno realiza como docente no tiene la total conciencia del impacto que puede lograr en los alumnos, me sentí con alegría de contribuir a la conciencia de los alumnos y acercarlos al primer paso de conocer y poner nombre a sus emociones.

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

Logré conectar con las emociones del momento, justamente era lo que necesitaba en el momento concentración y presencia activa en el día, logré conectar conmigo misma y lo que quería, sentirme m

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

Logre hacer conciencia de las actitudes y disposiciones de mis alumnos, percibir que algunos no estaban interesados en la actividad al principio y que otros si lo estaban, me permitió analizar la respuesta y el desarrollo de la actividad, observar la participación y ver como se iban integrando los otros al momento de llegar su turno de pasar, la confianza con la que se iban integrando.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La actividad fue diferente y les causo novedad, motivación y curiosidad en la medida que observé su participación, a mí me brindó apoyo para conocer a mis estudiantes y ver qué tan consientes son, ya que algunos no sabían donde colocar sus emociones en el cuerpo, es una actividad que sin duda repetiría en este y otros grupos

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

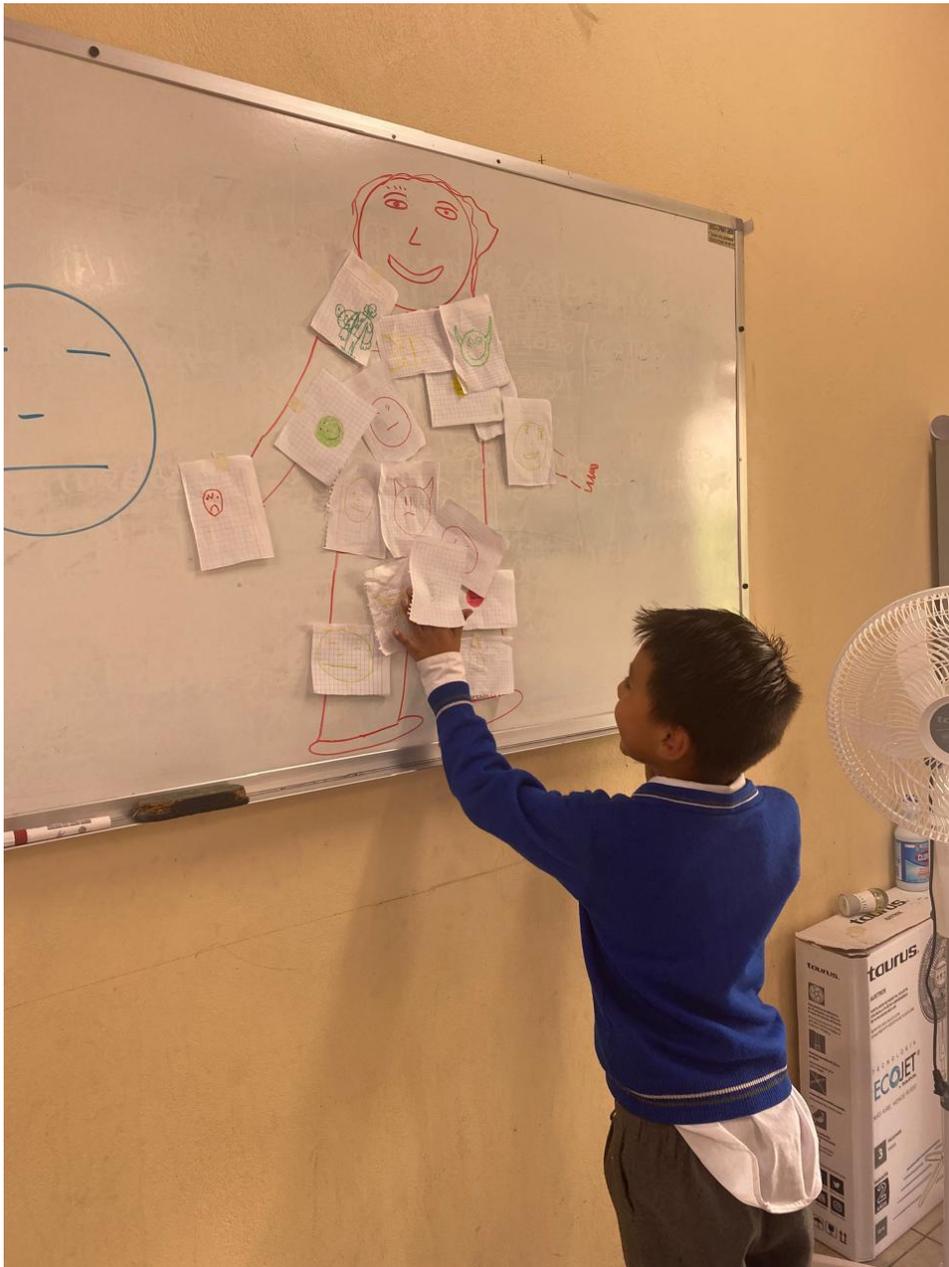


FOTO 1

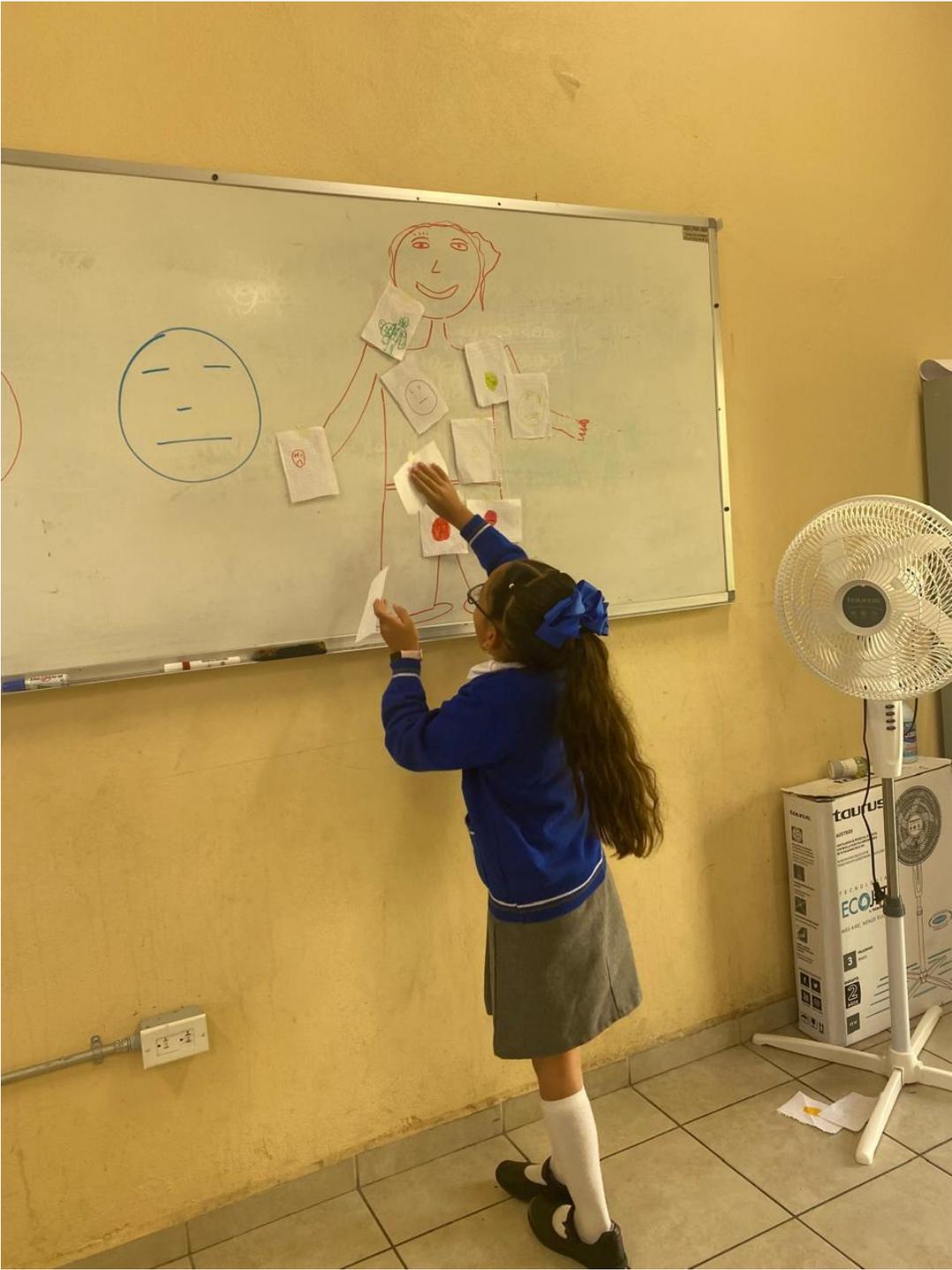


FOTO 2.

## EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Primero comenzamos hablando de las emociones que conocen y yo intervine diciendo donde sentía mis emociones, les comente que es un proceso en lo que cada uno identifica donde siente las emociones, ellos tuvieron un par de días para observarse e identificar las emociones e identificar donde las sentían, posterior a ello cada uno elaboro tarjetas donde ponían el emoji, con el color y la emoción que representaba para poder compartirlo con sus compañeros dibuje la silueta de una persona en el pizarrón y cada uno pondría su tarjeta en la parte del cuerpo que sintiera la emoción que estaba escrita en la tarjeta, al terminar revisamos que cada uno acomodo sus tarjetas de forma diferente y algunas de las técnicas que propuse para llar a tranquilizar las emociones que les causaban incomodidad, tales como la respiración, el permitirse sentir y darle un pequeño giro, tomar un espacio a solas, entre otros, la actividad les agrado y motivo a reconocerse.

En la fotografía no. 1

Uno de los alumnos pasa al pizarrón para colocar sus tarjetas previamente elaboradas de las emociones, cada tarjeta con un emoji y un color característico para ponerla donde siente la emoción.

En la fotografía no. 2

Una de las alumnas del grupo pasa al frente a colocar sus tarjetas en el lugar que siente una emoción, ella indico el desagrado y lo pone donde lo percibe.

## 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.				✓	