



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Para contextualizar, este pequeño grupo es de alumnos Diagnosticados por un proceso, psicológico y neurológico, con TDAH. Y que comparten conductas emocionales similares, también algunas respuestas adaptativas ante las exigencias de la escuela, como lo son la ansiedad y el estrés, también tienen como común problemas severos de conducta y problemas de atención.

Los pensamientos y emociones se dejaron ver desde la actividad de inicio, que fue, un ejercicio de respiración, se llama: ruido de las abejas, para gestionar su atención. Y que en un principio fue difícil que cerraran los ojos, pero cuando les explique que había una forma de escuchar el ruido de las abejas dentro de la cabeza, mostraron interés y realizaron la actividad con mucho entusiasmo. Empezaron a sentirse en calma.

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

Cuando comencé a contar el cuento del volcán, a los niños les gustan mucho, les gustan las historias y más cuando pueden asociarlo con lo que están viviendo.

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

Si. Cuando hicimos la reflexión del cuento, expresaban que ellos también le hacían daño a las personas que querían cuando no lograban controlar sus emociones, y que les pasaba mucho con sus mamás y maestros. La conexión más bonita fue cuando pudieron dar soluciones de autocontrol, como recurrir a diferentes actividades en las que se apoyen para su autocontrol.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es complicado para nosotros como adultos practicar la calma y para los alumnos también sin embargo los beneficios de Conectar consigo mismo y con los demás nos trae a un proceso de transformación interno que se deja ver en nuestra práctica docente.

El tener herramientas como Mi botiquín emocional, nos permite tener estrategias eficaces que pueden dar contención de manera simbólica en el reconocimiento de nuestras emociones para poder Conectar.

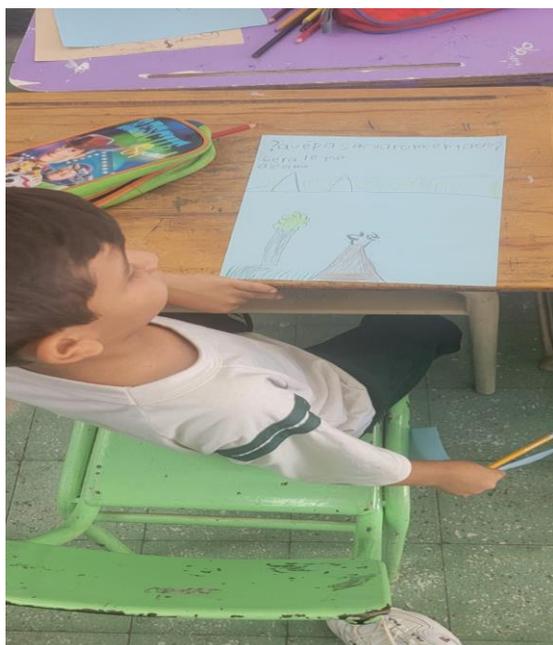
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Ejercicio para la atención. Postura y actividad.



Desarrollo de la actividad y productos.



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	Calma Felicidad enfado
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				x	Se identifican en el proceso de la actividad
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				x	Planificación. Ejecución retroalimentación
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	Del desarrollo de la actividad.