



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades realizadas me hacen dar cuenta de qué es lo que siento a través de ciertos momentos de calma en donde pongo atención a lo que siento, el saber que una emoción está permitida, sentirla me hace dar cuenta que debo abrazarlas para así no reprimirlas y que en algún momento puedan generar un caos. Reconocer que esta forma de ver las cosas tienen un impacto individual y social me hace ser consciente de la responsabilidad que tengo para con mis alumnos pues a partir de lo que yo haga o deje de hacer voy a ser una influencia para ellos, si yo estoy bien ellos también lo estarán.

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

_Al inicio es difícil poder conectarse conmigo misma porque “la loca de la casa” hace de las suyas, pero al reconocer que hay formas, actividades, estrategias que favorecen ese encuentro conmigo misma me genera ese sentido de curiosidad para seguir buscando y seguir practicando aunque sea de una manera sencilla y práctica. Conectar conmigo mismo es una experiencia que pocas veces me permito y ahora con las actividades realizadas me ha generado ese interés para seguir identificando mi forma de sentir, las emociones y los pensamientos para tener una conexión más unilateral conmigo misma.

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

_Desde inicio de ciclo escolar he tratado la parte de las emociones con los alumnos aunque me olvidé un poco de mí, pero esto me ha dado la oportunidad de generar un ambiente en el que mis alumnos se ven felices, disfrutan aprender, el estar conmigo y sus compañeros. Esto lo veo reflejado en la interacción diaria a través de la confianza,

respeto y amor que hay en el salón, escasamente se tienen problemas en la convivencia diaria. Los niños tienen el gusto de acercarse a mí a platicar lo que viven, lo que sienten y no tienen miedo. Sus aprendizajes también se han visto favorecidos pues aprenden con facilidad y tienen gusto por seguir haciéndolo. Sus evaluaciones son muy buenas y eso los motiva cada día más y esto se ha logrado porque le hago ver el error como una oportunidad.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

_el conocer diversas actividades me hace abrir mi panorama de conocimiento y este proyecto me ha permitido autoconocerme y ser consciente de lo que siento, de lo que me emociona y lo que pienso al mismo tiempo que logro transmitirlo a mis alumnos. Yo los puse a realizar ejercicios de respiración siendo conscientes del aquí y ahora, prestando atención a lo que son, a su cuerpo, a lo que sienten y al momento.

Posteriormente escuchan un audio que los hace transitar en un ambiente de calma para terminar diciendo: soy amor, doy amor y recibo amor.

También que los alumnos puedan identificar una emoción y que lo provoca es un buen comienzo para ir prestando atención a cada una de ellas para esto coloreando de la manera que querían anotando lo que sienten en cada parte del cuerpo.

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

NOMBRE: Jonathan Rendón Porras Barroso
 PRIMARIA: Vicente Riva Palacio
 NOMBRE DEL MAESTRO: Verónica
 SEGUNDO GRADO: 2ºA

LA BASE DE TODOS ES LA CALMA

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas. Así como las emociones que sientes.

☒ calma ☐ calma
☐ alegría
☐ tristeza



2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma. Anótalos en las siguientes líneas.

en la meditación me provoca calma
estar tranquilo haciendo la tarea
estar en un lugar tranquilo escuchando a los pajaros

3. Se honesto contigo mismo/misma, ¿qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en qué situaciones?, ¿lo hace de manera preventiva o reactiva?

cuando leo un cuento
cuando platico con mi familia
cuando hago la meditación

Conversamos sobre qué es la calma y qué sienten durante las meditaciones que practicamos después del recreo. Elegimos un color para cada emoción y describieron qué cosas o momentos los hacen sentir en calma.

NOMBRE: Ximena Guadalupe Martínez Fuenfuen
PRIMARIA: Vicente Riva Paldeón
NOMBRE DEL MAESTRO: María Leticia
SEGUNDO GRADO

LA BASE DE TODOS ES LA CALMA

1. Piensa en lo que necesitas para ti un estado de calma. ¿Con qué color lo identificas? Marca en la siguiente cuadro con tu color de calma, los puntos en donde más lo experimentas. Así como las emociones que sientes.

■ calma
■ alegría
■ tristeza
■ miedo



2. Ahora piensa en aspectos positivos, amigos, cosas, lugares o momentos que se generan calma. Anótalos en el siguiente espacio.

la meditación, estar con toda mi
familia, estar con mis hermanos, ver
los peluches y con los.

3. Se busca pensar en lo que más le gusta o le gusta practicar la calma, ¿en qué situaciones? ¿lo hace alguna práctica o rutina?

cuando lecho, cuando me enojé, cuando
estoy triste, cuando estoy nerviosa



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				