



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Cuando realizamos la actividad de “El volcán” sentí calma al estar platicando con los alumnos sobre controlar tus emociones y no tomar decisiones enojado ya que eso te llevará a pasar consecuencias complicadas, alegría al estar atento a las reflexiones de algunos alumnos que fueron participativos e interesados sobre las actividades que realizamos juntos y preocupado al ver que solo 3 alumnos se apartaron e hicieron caso omiso a las actividades, ellos demostraban cierta molestia al no hacer las actividades que comúnmente hacemos ya que eso me llevo a un estado frustrante por la no cooperación de mis alumnos.

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

Logré conectar conmigo mismo con la reflexión del colibrí, ya que cada quién hace su parte para poder fortalecer, desarrollar aprendizajes en los educandos los tiempos de ahora son difíciles pero al hacer lo que nos toca llevará una vocación saludable, Sentirte bien consigo mismo al inhalar y exhalar para poder estar en un estado de calma te ayuda a conectar con tu cuerpo y mente junto con el yoga, no suelo practicarlo pero me sentí fantásticamente genial y creo lo que haré muy seguido.

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

Creo que no conecte como hubiera querido, fue insuficiente la manera llegar a ese punto de conexión con los alumnos, pero a lo que me comentaron ellos se sintieron satisfechos por las actividades al estar y compartir estados de calma, alegría con sus compañeros.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es de vital importancia controlar las emociones a la hora de tomar decisiones, ya que esto nos puede llevar a lastimar a personas que queremos, respirar profundo y exhalar como en el video para llegar a un estado calmado. La verdad que son actividades que te sirven muchísimo y te llevas un aprendizaje para tu vida.

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



Con el grupo, realizamos yoga para esta en un estado de calma después de las



realizadas.

Los alumnos, dibujaron una silueta de ellos y colocaron dicha emoción que sentían en cada parte del su cuerpo, al final señalaban el porque la colocaron ahí, que sentían, etc.

## 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 mi proyecto.		x			
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	