



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

*Durante las sesiones teóricas en las que se analizan los textos, infografías, documentales me permitió pensar y repensar las acciones que me ayudan a modificar los pensamientos o emociones que interfieren en el desarrollo de mis actividades como mujer, amiga, esposa, mamá y maestra con los que puedo modificar las respuestas ante las situaciones que alteran mis respuestas; en cuanto a las emociones que generan las situaciones que enfrento día con día logré identificar con claridad que el inicio del día siempre es algo negativo, a veces siento cansancio, tristeza, frustración; sin embargo al realizar el ejercicio de gratitud y respiración consiente lo puedo transformar a super positivo, resultando días tranquilos, calmados, tolerantes ante las adversidades, con mayor claridad para tomar decisiones.*

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

*Es difícil hacer cambios en las rutinas diarias, creo que darme cuenta que he dejado de ocuparme de mi, de tomar conciencia de lo que soy y puedo lograr me ha frustrado en varios ámbitos del proyecto de vida, sien embargo al considerar las acciones de agradecimiento y priorizar las cosas que están en mis manos y las que no dependen de mi me permitió reconocerme como una mujer inteligente comprometida, con metas a corto y largo plazo por lograr; el ejercicio de la respiración me condujo a identificar de donde venía ese dolor de cabeza que tanto me atormentaba y ese dolor en el cabello que a veces no me dejaba peinarme, con el paso del tiempo y la practica constante pude minimizar y controlar esos malestares para cambiarlos por sonrisas y tiempo de calidad para planear mi trabajo y valorar a mis hijos.*

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

*He de confesar que al ser docente de educación especial me costo entender que las practicas de la respiración y el agradecimiento es un tema de sentimiento, de aprender a expresar con todo el cuerpo lo que nos esta pasando, sin embargo me*

**convencí luego de la primera sesión de respiración consciente de que realizarlo a la par con ellos, nos permite fluir de manera que los objetivos a alcanzar durante la sesión sean favorables para ellos, si me preguntaras en escala del 1 al 10 cuanto conectamos te diría que 9, al iniciar la rutina con estos ejercicios que también impactaron en el desempeño escolar y social de ellos.**

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

**Desde hacía meses quería implementar con los alumnos y las alumnas ejercicios que les motivaran y les ayudaran a mantener la calma sobre todo con aquello que presentan TDAH o TEA y el haber conocido las sugerencias del primer módulo, así como la implementación en grupo me es tan satisfactorio, poder observar que son actividades que los alumnos comparten con sus padres y practican en casa, no solo como una actividad mas de la escuela si no como un saber que implementara en la vida diaria.**

**A través de este mini proyecto logre identificar que a los alumnos les es difícil identificar lo que sienten, que a veces lloran de enojo o ríen de tristeza, en particular observe y registre la conducta de los alumnos con Síndrome Down quienes están enfrentando dificultades de conducta y a quienes claramente les favoreció tanto en la expresión oral como gestual y por supuesto la respiración para no actuar de manera impulsiva ante ciertas actividades que les generan descontento.**

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

**No cuento con evidencias de las actividades.**

## 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				La actividad fue tan placentera que no considere este aspecto.