

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Empatía, solidaridad, calma, tranquilidad, alegría, amistad.

Es hermoso ver como sin importar la edad podemos niños y adultos encontrarnos en un mismo sentir.

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

Pude sentir por un momento paz, tranquilidad, amor propio. Creo que muchas veces la rutina y las prisas no nos permite darnos un tiempo para nosotros mismos y simplemente relajarnos, apreciarnos, valorarnos y respirar conscientes con calma y sin prisa.

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

Platiqué con los niños que haríamos una actividad diferente y divertida, así que podían acomodarse en cualquier parte del salón y estar sentados, acostados o parados, lo importante es que se sintieran cómodos.

Después, reproduje el audio de “ser sintiente” y los alumnos lo escucharon con mucha atención.

Después pedí que le dieran un abrazo a su mejor amigo y le dijeran eres valioso para mí, después repetirían esta misma actividad con el resto de sus compañeros y maestra.

Me dí cuenta que mis estudiantes también requieren de este tipo de espacios para relajarse y olvidarse de los conflictos que algunas veces tienen en casa y poder escucharse a si mismos.

Me pareció conmovedor ver como algunos estudiantes se quebrantaban cuando les abrazaban e incluso algunos manifestaron que tenían mucho tiempo sin recibir un

abrazo y que sus padres no les dicen “palabras bonitas”, pero sintieron bonito que sus compañeros se lo dijeran.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que todos necesitamos de ese tiempo de relajación pero sobre todo del abrazo y aceptación de nuestros seres queridos que se demuestra fácilmente con una palabra de aliento o un abrazo.

Nuestra columna emocional debe partir de nuestro amor propio y para ello necesitamos destinar tiempo simplemente para nosotros, aunque solo al respirar.

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



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.					