



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Con estas actividades ejercitamos las emociones positivas, nos ayudan a manejar más fácilmente situaciones complicadas, generar hábitos que te animan a pensar y sentir de manera más positiva, ser agradecido, tomar decisiones responsables, definir y alcanzar metas personales.

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

Dedicando tiempo a escucharme, explorar y descubrir mis emociones, descubrí que son las claves para mejorar mi bienestar sentirme en armonía conmigo misma, estas recomendaciones que nos han compartido en este proyecto de transformación son útiles para inspirarnos, motivarnos y empujarnos a la conexión con uno mismo, con el objetivo de poder aceptar incluir y transformar lo que quieras en tú vida.

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

Ayudándolos a identificar cual es su estado emocional predominante, que sirve para ayudar a incidir positivamente en su bienestar, ya que las relaciones en la infancia son muy importantes debemos practicar, la escucha activa, lograr que estas personitas lleguen a ser en el futuro personas con una gran calidad humana.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En este proyecto centramos atención en nuestra respiración durante unos minutos, ayudar a calmar la mente, acercarse a las oportunidades de disfrutar la vida y dar gracias por todo lo que tenemos, agradecer a las personas, que tenemos en nuestra vida, mis alumnos y yo hicimos una actividad de agradecimiento a su familia, todos estuvieron

felices y reconocieron que el agradecimiento es importante para conectar con sus pensamientos y emociones.

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.				X	Es increíble lo que se puede llegar a experimentar en cuanto a emociones positivas.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	Al igual con mis alumnos las actividades fueron de su agrado y con muy buenos resultados
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	Compartir, entender, sentir
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	Recopilación adecuada de las actividades