TO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)
Módulo 1

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

Me es difícil concentrarme incluso tiendo a sentirme frustrada, pero cuando logro conectar, centrarme siento tranquilidad, paz.

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

Primero durante el ejercicio de respiración de la actividad llamada ser sintiente, logré reconocer mi cuerpo y mi respiración.

Después reconociéndome practicando las afirmaciones debo decir que lo hice varias veces en diferentes ocasiones ya que considero que suelo ser muy estricta conmigo misma incluso poco tolerante.

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

Por lo general conecto mucho con ellos y antes de iniciar la clase realizo ejercicios de respiración cuando noto que llegan abrumados o cansados de otras clases, noto también que les gusta que los escuche que los aprecie y les hable de buena manera, que les señale sus cosas buenas e incluso en sus actividades les pongo notas positivas de ellos, creo que aquí es el problema conmigo mismo que no me estoy tratando bien.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó entre creyendo saber mucho y si considero que conozco del tema solo que olvide lo más esencial aplicarlo en mí.

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.					