

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

Las actividades que realice; me hicieron sentir muy bien. Fueron muy satisfactorias, me sentí muy contenta y calmada al realizarlas. Al momento de implementar una actividad para compartir en el foro; Como lo comenté con mi asesora, fue difícil llevar a cabo esta actividad, porque no contaba con un espacio para realizarla, me sentí preocupada, pero la asesora me motivo y alentó al decirme si se puede maestra y eso me dio calma tranquilidad para realizarla; ya que sentí su empatía hacia mí.

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

De manera muy positiva, ya que había estado sufriendo de depresión y ansiedad; y estas actividades me ayudaron a sentirme mejor; he estado más tranquila y lo veo reflejado en mi grupo, al estar en contacto con ellos. Y sobre todo en mi persona

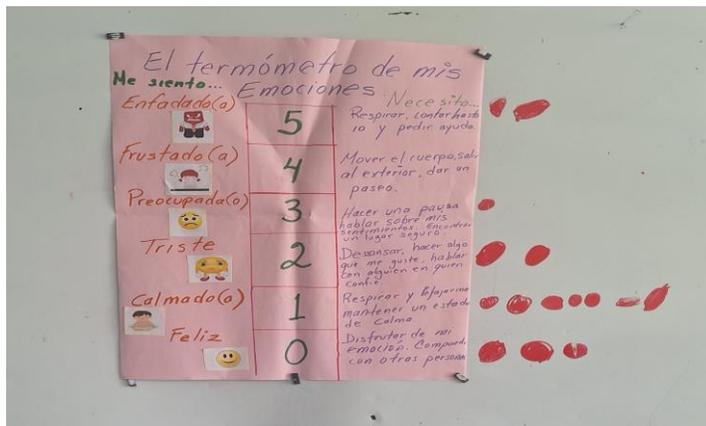
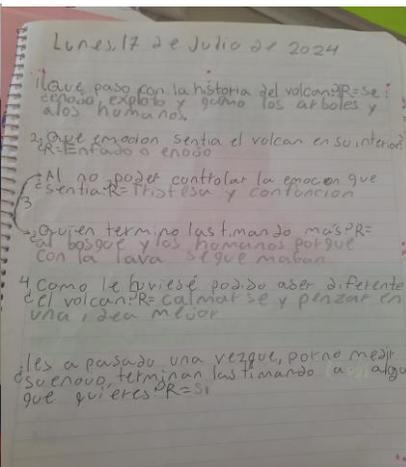
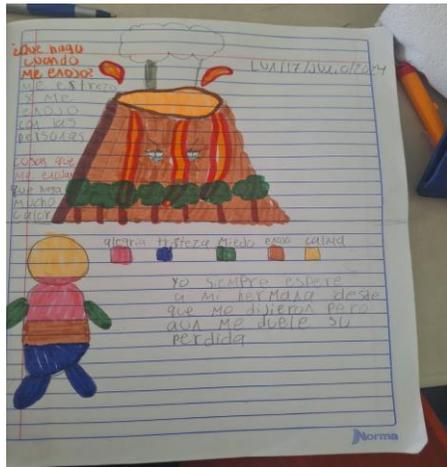
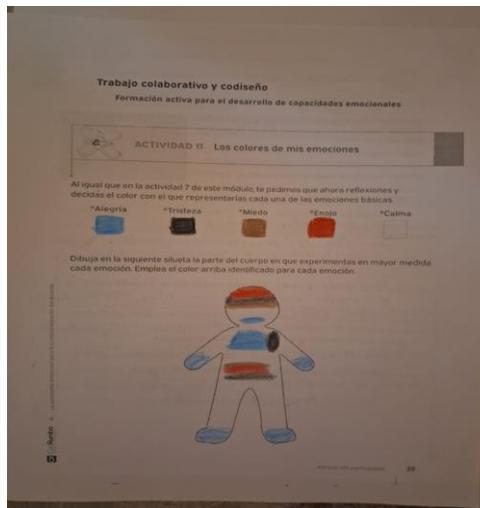
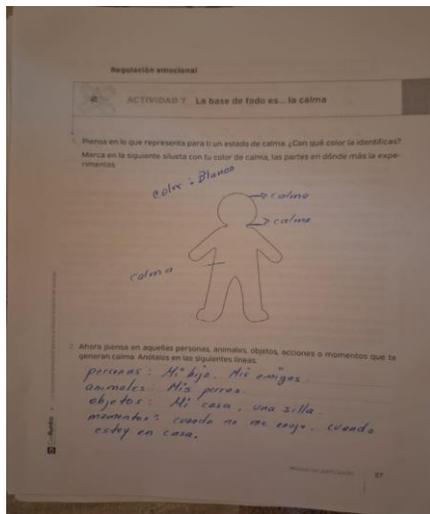
¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Considero, que sí; porque he logrado que comenten sobre su sentir, así como las emociones que prevalecen en ellos; en algunos la tristeza, por problemas externos a la escuela. (separación de los padres; fallecimiento de algún familiar; de alguna mascota. Etc.,) alegría al conectar con ellos de manera empática para poder orientarlos de qué manera podemos cambiar esas emociones; para que no les afectan en su proceder y convivencia con otros. Al final de las actividades nos dimos un abrazo.

#### 3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En lo personal me deja muchas enseñanzas, me ha ayudado mucho como persona y en mis emociones, en estos días he aprendido a regularlas y he sentido más tranquila. Y creo que mientras más avance en este curso iré conociendo más y a su vez me dejara muchas enseñanzas.

4. 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	Calma, alegría al realizar las actividades de relajación. Y preocupada por no tenerlas a tiempo.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	Calma al poder comentar la emoción que prevalece en ellos. Tristeza al recordar esa emoción que aún no han podido cambiar. Alegría al sentirse escuchados por los demás y recibir un abrazo de sus compañeros.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar las actividades de relajación sugeridas en este taller.</li> <li>2. Seguir las indicaciones de mi asesora; para lograr los objetivos deseados.</li> <li>3. Lograr conectar con ellos brindando apoyo y confianza para que pudieran manifestar sus emociones.</li> </ol>
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			X		si se integran evidencias de las actividades realizadas.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO

