



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al inicio estuve algo confundida y estresada porque no entendía muy bien las actividades, llegaba cansada del trabajo y enseguida me ponía a realizar las actividades las cuales me ayudaron a tener calma, a sentir paciencia y gratitud, comencé a dar gracias por todo y en el momento que lo recordaba ponía la mano en mi pecho y afirmaba y daba gracias, a diario realizo mi meditación, ahora comprendo algunas compañeras o soy más empática con ellas estoy realizando cambios para bien y se ven reflejados en mi grupo.

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

Primero realice las meditaciones después con las afirmaciones y el pensar y meterme muy dentro de mi y saber como soy yo, anotando las cualidades que tengo y también lo que debo trabajar, pensando a solas y escribiendo lo que quiero y deseo lograr tanto en mi vida personal como con mi grupo al darme cuenta de esto pude conectar de una manera más transparente y rápido.

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

Si, al momento de compartir con ellos la meditación y algunas actividades, siento que hay mayor tranquilidad en ellos.

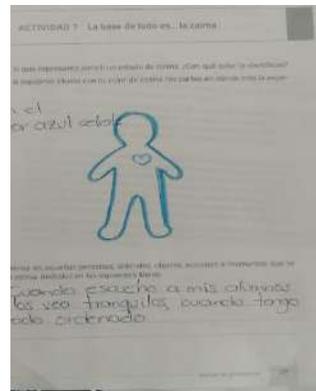
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Siento que es un gran proyecto, muy bueno, solo que hay que mejorar en las actividades a realizar que sean más claras y concisas. Un muy buen proyecto para que las autoridades educativas lo realicen en especial los directores que son los primeros que tienen cero empatía y abusan de su autoridad ya que existe el acoso laboral.

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



En esta foto estoy trabajando la Respiración y meditación con mis alumnos.



El color de mis emociones es azul celeste lo siento especialmente en mi corazón y cabeza.



En esta foto quiero expresar mi participación en el foro realizando acciones para promover un entorno escolar socioemocional positivo si aprendemos a escuchar lo que dicen y sienten los demás, además de manifestar sus opiniones de manera positiva, que nos fijemos metas y objetivos para mejorar en todos los aspectos y apoyarnos entre todos y lograr entender a nuestros alumnos desde la comprensión y el amor. Seamos un grupo de maestras y maestros unidos para tener un mejor bienestar común.

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.				✓	No las subí todas , porque son bastantes actividades.