



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Alegría-tranquilidad , Calma y diversión _____

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

Primeramente, reconociendo las emociones que prevalecían en mí, que fue la frustración debido a que no tenía luz ni internet el mayor tiempo de la semana y tenía muchos pendientes y trabajos que los ocupaban. Después regule mis emociones con respiración profunda, descanso, practicando la gratitud, hablando con mi esposo de la situación, restableciendo mi rutina y estableciendo metas diarias realistas.

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

(Lo hice con mis compañeros de maestría) Haciendo una reflexión sobre que emoción y/o sentimiento prevaleció en ellos durante la semana pasada y reconociendo el origen, después llenaron una tabla que les ayudo a visualizar y organizar los pendientes que tienen en esta semana y así lograr una alegría o tranquilidad al tenerlo organizado.

En la segunda actividad les puse a mis compañeros un audio de “la metáfora de la carretera”, es una narración con sonidos de fondos relajantes que narran cómo en la vida se nos pueden presentar obstáculos, pero al mismo tiempo como se pueden solucionar y apreciar el recorrido, haciendo una metáfora de la carretera con el camino que recorreremos en esta vida, al finalizar se logró entrar en calma para poder llevar a cabo las clases y actividades de la misma.

Para finalizar antes de salir a almorzar en la tercera actividad, lleve a cabo una dinámica que constó de hacer equipos de dos integrantes, por turnos tiraron todas las bolas de

papel que hay en una caja, se infló el globo, cada uno golpeó el globo sin que toque el suelo mientras recoge las bolas de papel y ganó el equipo que tardó menos en recogerlas todas, al final de la actividad estaban muy emocionados, contentos, alegres y divertidos, hasta quería seguir jugando o que les pusiera otra dinámica.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.
Me parece de suma importancia la salud mental, considero que es igual de importante que la física. Por eso opino que debemos de darle relevancia a las emociones personales como de las personas que nos rodean para tener bienestar con nosotros mismos y podernos desenvolver en la sociedad lo mejor posible. Me pareció bien hacer y llevar a cabo el proyecto, las emociones de mis compañeros de maestría cambiaron mucho al igual que las mías.

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

Parte 1 (Reflexión)

¿Qué emoción y/o sentimiento ha prevalecido en esta semana? ¿Por qué?

Abrumado y un poco desanimado. Existe bastante trabajo por hacer en diferentes ambientes y al llegar a casa ya tarde y cansado, pienso que sí vale la pena.

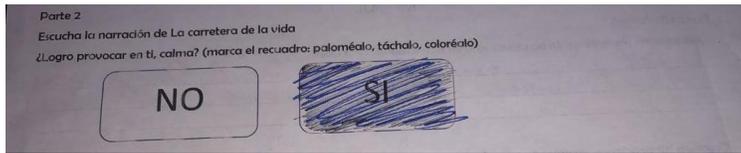
Organiza tus pendientes escribiendo en cada día alguno o varios

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<i>Compartir mi día con mis relaciones</i>	<i>Ir a la Comunidad de la labor a pintar</i>	<i>Ir a la Comunidad de la laguna a pintar taller de pintura</i>	<i>Ir al municipio de Cortazar a comenzar nuevo proyecto y pintar</i>	<i>Espero estar ya trazando y usando</i>		

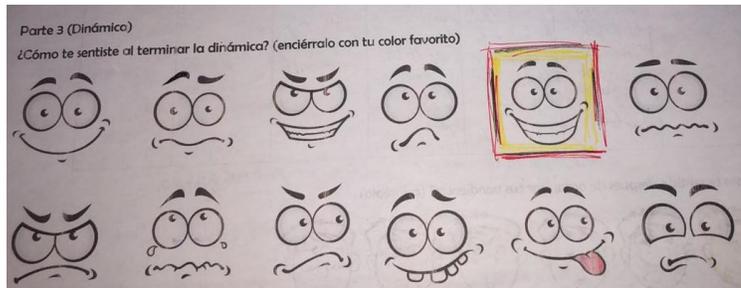
¿Cómo te sentiste después de organizar tus pendientes? (colóralo)

Comprar pintura, pinceles
Justear al carro

Actividad 1-Reflexión sobre su emoción que prevaleció más, organizaron las actividades que la generaban y colorearon la emoción que provocó.



Actividad 2 – Se pusieron cómodos y escucharon este audio <https://www.youtube.com/watch?v=ObUhUf8pLuA> al finalizar contestaron si se logro tener calma.



Actividad 3 - La dinámica donde se hicieron equipos de dos integrantes, y mientras recogían los papeles y los metían a la caja, golpeaban un globo para que este no cayera, ganó el equipo que se tardó menos, al final estaban muy contentos y divertidos.

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	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	