



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Mucha felicidad porque siento que esta vez tomaron a los profesores en cuenta, siempre hay este tipo de talleres para estudiantes sin embargo los docentes no recibíamos este tipo de apoyo. Me siento entusiasmada y muy emotiva me gusta la dinámica del curso y me siento realmente entretenida y fascinada.

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

Logré conectar conmigo misma mediante las meditaciones, es realmente relajante y puedo ser consciente de lo que estoy sintiendo, pensando y haciendo, me lleno de buena vibra. Las afirmaciones también me ayudan porque inmediatamente después de decirlas me siento positiva y enérgica.

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

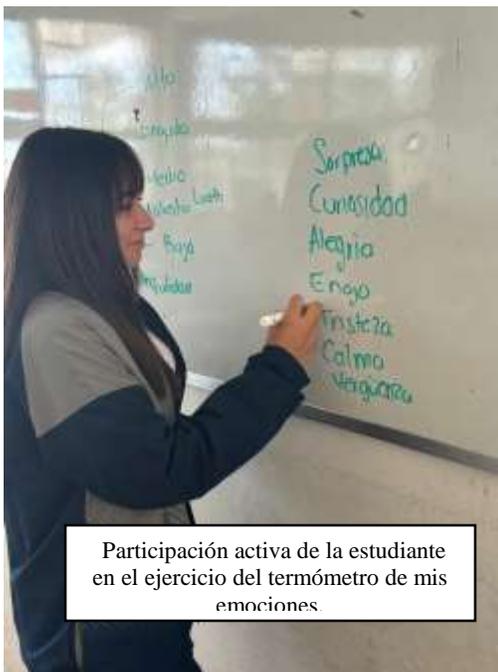
Sí, ¡bastante!, creo que no habíamos tenido esa conexión desde que inició el ciclo escolar y me siento alegre porque me permitieron conocer un lado más personal de ellos que desconocía, trabajamos en sus miedos, en su ansiedad y pude ver más allá de solo su carita y sus buenos trabajos, pude ver que necesitan de mi paciencia, amor, cariño, alegría y energía y que también necesitan sentirse escuchados y valorados.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que es un buen proyecto pudimos conocer que son las emociones, clasificarlas y saber en dónde están ubicadas cada una de ellas, también entendimos que las emociones no son buenas o malas, y que emociones, sentimientos y sensaciones son

cosas distintas creo que fue lo más enriquecedor poder comprender el concepto y saberlo aplicar.

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



Participación activa de la estudiante en el ejercicio del termómetro de mis emociones.



Participación activa de la estudiante en el ejercicio del termómetro de mis emociones.



Meditación para aprender a respirar a conciencia e identificar emociones al percibirse vivo.

## 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.					