



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.  
Comunicación, Colaboración, Resolución de conflictos, motivación, rendimiento académico, estrés, ansiedad y autoestima
  
2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?  
A través de la técnica del mindfulness, tomando conciencia de cada momento y cada instante de mi entorno; observando y analizando cada emoción y sentimiento que surgía durante mis actividades.
  
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?  
A través de dinámicas que involucran la relación que tienen con las diferentes aristas de su vida como la familia, escuela, amigos y entorno.
  
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.  
Es importante que los docentes implementen actividades y estrategias para ayudar a las alumnas y alumnos a desarrollar sus habilidades emocionales. Así como el docente reconocer sus emociones y saber como gestionarlas para garantizar una salud mental favorable para él y sus alumnos y familia.
  
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.				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	