



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Algunos estudiantes cuestionaron si la calma se ponía en práctica y de ser así cómo es que se podía hacer, otros pensaban que la calma solo la practican quienes tienen problemas de ira.

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

Al entender que a pesar de sentirme un igual con ellos la experiencia me hace ver las cosas de una perspectiva distinta por lo tanto muchas veces es necesario regresar a la etapa o el estado en el que están presentes las y los estudiantes para poder servir de mejor manera adaptándome a las necesidades de ellos mismos por lo tanto esta actividad me ha motivado a continuar con la práctica de la calma a través de mis herramientas ágiles la respiración y la meditación así como la práctica de mindfulness.

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

Sí porque comenzamos a cuestionarnos y a descubrir cosas entre ambas partes a pesar de la experiencia que yo pueda tener llegué a percibir ciertos puntos de la misma manera que ellos por ejemplo al analizar la diferencia entre la calma preventiva y la calma reactiva.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto me permitió retomar con más fortaleza mi práctica de la conciencia plena y recordarme que debe ser un compartimiento constante con mis estudiantes para que ambos estemos como en la misma sintonía y podamos crecer en conjunto logrando los objetivos que nos proponemos día a día tomar este tiempo para analizar las emociones y la perspectiva que viene desde nuestro interior nos permite crear con mayor fortaleza y ser seres más sensibles ante las opiniones de los demás.

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	