



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La actividad fue un reto para todos los involucrados existiendo asombro desde el momento de la presentación de la actividad, continuando con la aceptación y tranquilidad por realizarla; hasta la felicidad por conocerse y expresar sus resultados sintiéndose seguros y entusiasmados. Sin embargo, también existió en minoría de los estudiantes inseguridad y vergüenza al compartir sus obras.

El trabajar con actividades enfocadas a la salud mental benefician a corto y largo plazo a cambiar un paradigma para ser posible la convivencia, el respeto y la paz.

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

Se dio en el momento de explorar mi interior e identificar y comprender los sentimientos propios ya que el conectarse con uno mismo es una capacidad de cada ser humano que permite tener una comunicación real con mi yo interior.

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

La preparación anticipada sobre mi bienestar emocional con ayuda de todas las herramientas que hasta el momento se me han brindado y me he apropiado, definitivamente la conexión que se tuvo con los alumnos fue positiva desde el momento de presentar y compartir la actividad hasta la culminación ya que se dio una gran aceptación para lograr una participar activa compartiendo su sentir.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

A través de conocer y sentir podemos evocar un pensamiento que nos permite crear ideas en la mente de acuerdo a la percepción que se tienen de lo que nos rodea. La actividad En busca de la calma perdida nos hizo reflexionar, imaginar y soñar despiertos en donde las emociones como la sorpresa y la alegría estuvieron reflejadas en nosotros logrando así un ambiente de calma.

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

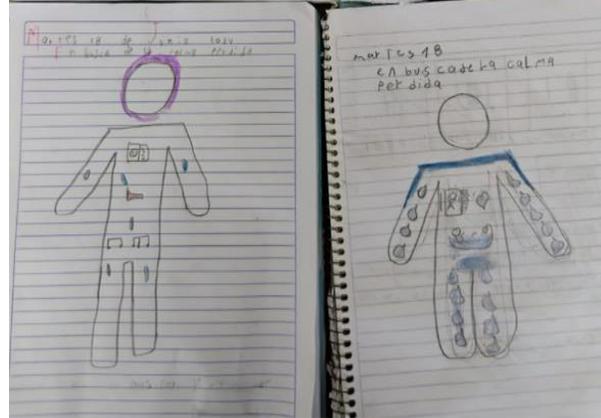
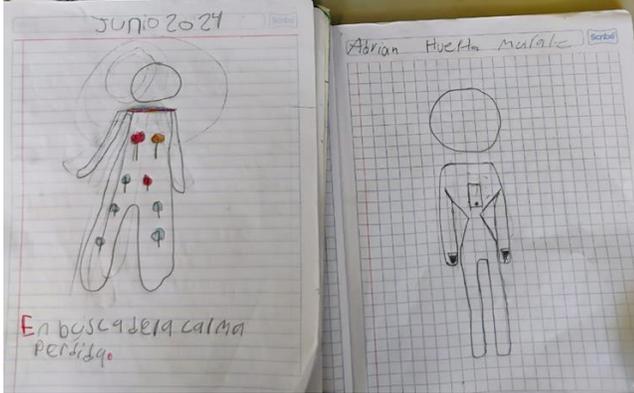
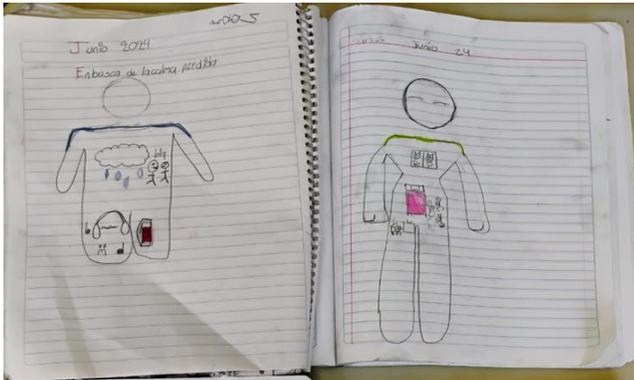




Se pide que en su cuaderno dibujen una silueta, que elijan el color que para ellos representa el estado de clima y que dibujen dentro de la silueta, el lugar donde la experimentan.

Se solicita la participación de los alumnos para compartir su color de calma y el lugar de su cuerpo donde la sienten con más intensidad o frecuencia.





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.					