



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Durante el curso me llevo a la reflexión como docente, lo importante que somos para nuestros alumnos, lo importante que es trabajar con nuestras emociones, cumplió con mis expectativas, el material muy bueno videos, cuestionarios, yo estar bien, para poder transmitir el conocimiento a mis alumnos, con amor y dedicación, reflexione lo mucho que amo mi profesión y sobre todo lo mucho que me amo y lo lejos que eh llegado.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? En la reflexión si estoy habiendo las cosas bien o en que puedo mejorar, mis fortalezas y mis debilidades.

3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?

Si, por que se hacen constantes actividades con ellos para tener calma y poder expresarnos, si algún alumno esta molesto debe controlar sus emociones para poder hablar, y de esa manera se a notado el cambio hasta de cómo tratar a los demás.

4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Sí, al momento que externaron su sentir y que participaron de manera activa y de apoyo con sus compañeros, también al entender que tenemos que saber cómo controlar nuestras emociones.

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

La relajación es el proceso de liberar el estrés y la tensión del cuerpo y la mente



### Rúbrica PTP 3

Instrumento para evaluar PTP del módulo 3					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
<b>Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.</b>					
<b>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.</b>					
<b>Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.</b>					
<b>Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.</b>					