



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Me siento muy agradecido con este curso por permitirme obtener herramientas llevadas a cabo en mi persona y con mis alumnos, me entusiasmo mucho el poder llevar a cabo actividades que permitieron generar en los alumnos una conciencia emocional en donde pusieron en practica emociones como: confianza, aceptación, entusiasmo al lograr identificar la manera en cómo se conciben ellos.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo?

Mediante la sensibilización previa a la realización de cada una de las actividades plasmadas con los alumnos, me permitió que los alumnos reconozcan la importancia de entender sus emociones, que esto les genere confianza y con ello eleven el autoestima y seguridad hoy ante el reconocimiento de sus propias emociones y la importancia de cómo se conciben ellos dentro de la familia, escuela, amistades, etc.

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

Si, pues identifican que la forma en cómo se manifiestan nuestras emociones no son una constante en una de ellas, que debemos entender nuestras emociones, entender que las emociones que sentimos no son malas, y que el hecho de reconocer la forma en cómo las entendemos nos ayudarán en nuestra autoestima.

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

Para mí las actividades más significativas dentro de este tercer módulo han sido la carta al futuro que me permitió visualizarme en 5 años cómo me siento, con qué personas cuento en mi vida, así como que pensamientos o sentimientos puedo tener en ese tiempo.



Otra de las actividades que me resultó muy importante fue la rueda de la vida en la que me permitió identificar en qué nivel me encuentro en una escala en los aspectos de amigos, salud, desarrollo personal familia, profesión, amor, y que me permitió hacer un análisis de la forma en qué situación me encuentro y qué modificaciones puedo hacer para mejorar.

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



### 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>					