DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Los pensamientos y emociones que experimentamos durante las actividades que realizamos pueden variar ampliamente según la situación y nuestro estado emocional en ese momento. Aquí te doy algunos ejemplos de cómo podríamos sentirnos: Satisfacción**:** Sentirse contento y complacido con lo que se ha logrado. Por ejemplo, después de completar un proyecto importante. Frustración**:** Experimentar enojo o desánimo cuando las cosas no salen como se esperaba. Esto podría suceder si enfrentamos obstáculos o contratiempos durante una tarea. las emociones y pensamientos pueden ser muy personales y estar influenciados por factores internos y externos. Es importante reconocer y gestionar nuestras emociones y pensamientos para poder responder de manera efectiva a las diferentes situaciones que enfrentamos en nuestras actividades diarias.

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

El desarrollo de la autoestima durante las actividades puede promoverse de varias maneras: Reconocimiento y elogios**:** Proporcionar retroalimentación positiva y reconocimiento por los logros alcanzados durante las actividades. Esto ayuda a reforzar la confianza en uno mismo y a sentirse valorado por las contribuciones realizadas. Establecimiento de metas alcanzables**:** Fijar metas realistas y alcanzables que permitan experimentar el éxito y la satisfacción al alcanzarlas. Esto puede ayudar a construir una sensación de competencia y autoeficacia. Apoyo y orientación**:** Brindar apoyo emocional y orientación durante las actividades. Sentir que se cuenta con el respaldo de otros puede aumentar la confianza en las propias habilidades y decisiones. Promover el desarrollo de la autoestima durante las actividades implica crear un ambiente de apoyo, reconocimiento y aprendizaje que permita a los individuos sentirse competentes, valorados y capaces de enfrentar los desafíos que se les presenten.

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

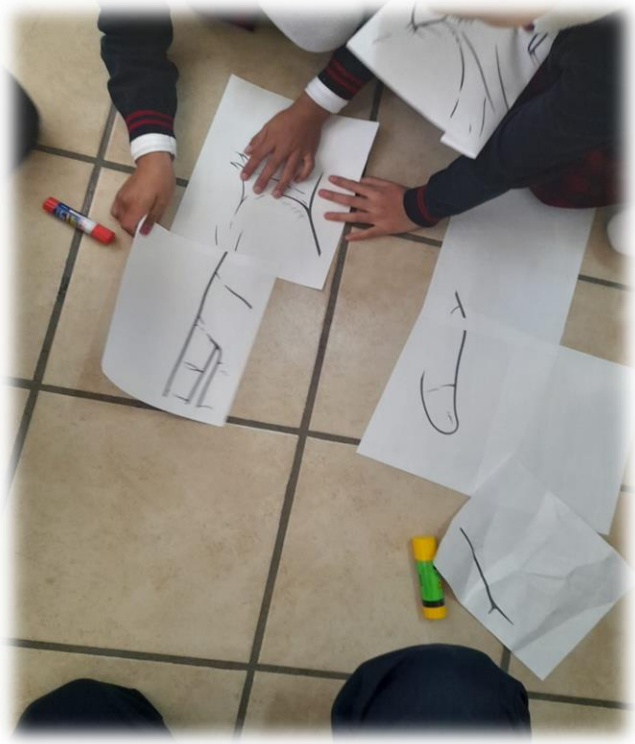
Si los alumnos reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla, podría deberse a varios factores: Educación y enseñanza explícita**:** Es posible que los alumnos hayan recibido educación o formación explícita sobre qué es la autoestima y cómo influye en su bienestar emocional y rendimiento académico. Esto puede incluir lecciones en el aula, actividades prácticas y discusiones dirigidas por el maestro sobre temas relacionados con la autoimagen y la autovaloración. Programas o currículos específicos**:** La escuela podría haber implementado programas o currículos que incorporen el desarrollo de habilidades

socioemocionales, incluida la autoestima. Estos programas suelen enseñar estrategias y técnicas para mejorar la autoconfianza y el autoconcepto de los estudiantes.

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

Exploración de la autoimagen**:** Actividades que permiten a los estudiantes reflexionar sobre cómo se perciben a sí mismos, sus fortalezas, debilidades y la influencia de la autoimagen en su vida diaria.
Estas actividades las pongo en práctica facilitando discusiones abiertas y respetuosas en el aula, brindando retroalimentación constructiva sobre el trabajo de los estudiantes y modelando comportamientos positivos relacionados con la autoestima. Además, he integrado técnicas de reflexión y autorreflexión en las actividades diarias para ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de sus emociones. Esto no solo fortalece su autoestima individual, sino que también fomenta un ambiente de aprendizaje en el que todos se sienten valorados y apreciados por sus contribuciones únicas.

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



Trabajo colaborativo donde cada uno de los alumnos anoto las emociones y sentimientos cuando se les mencionaban varias situaciones de su vida cotidiana.

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
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.				X	
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.				X	