



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

La autoestima se refleja en nuestros pensamientos y emociones. Cuando tenemos una autoestima saludable, tendemos a pensar de manera positiva sobre nosotros mismos, confiamos en nuestras habilidades y nos valoramos como individuos. Esto se traduce en emociones de satisfacción, seguridad y autoaceptación. Por otro lado, una baja autoestima puede manifestarse en pensamientos negativos, autocríticos y emociones como la inseguridad, la ansiedad y la tristeza. Es importante trabajar en cultivar pensamientos positivos y emociones saludables para fortalecer nuestra autoestima.

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

Promover el desarrollo de la autoestima es fundamental para el bienestar emocional y mental. Algunas maneras en las cuales se promovió fueron practicando el autocuidado, estableciendo metas alcanzables, rodearse de personas positivas, celebrar los logros, aprender a aceptarse a uno mismo y practicando la gratitud.

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

Si, ya que los alumnos demuestran tener una autoestima saludable en donde se notan con una mayor confianza en sí mismos, tienen una mayor interacción social, autoaceptación y se reflejó un mayor rendimiento académico.

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

- Carta al futuro

Esta actividad fue muy significativa en lo personal, siendo que mediante ella pude darme cuenta y conocer a detalle el como me visualizaría en 5 años, permitiéndome tener un panorama mas amplio de lo que a mí me gustaría y así mismo esta carta creo en mí una mayor motivación para poder alcanzar mis metas.

- Naturales

Este cortometraje trajo muchas emociones encontradas en mi persona ya que nosotros como docentes tenemos una de las mas grandiosas y extraordinarias profesiones la cual es “crear profesionistas exitosos” y que a diario vamos sembrando en nuestros estudiantes esas ganas de superación.

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



Actividad “trebol de cuatro”

Se trabajó en grupos de 4 personas las cuales incluían 2 alumnos y 2 padres de familia, en donde juntos crearon un mural con las cuatro frases “yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo” de acuerdo a sus motivaciones.



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.			●		
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.			●		
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.			●		
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.				●	