



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Los pensamientos que vinieron a mí fueron que debía descubrir si realmente me conozco e identifico cada una de mis emociones que me suceden en mí día a día, mi sorpresa fue que hay ocasiones que disfrazo lo que siento para no enfrentar lo que estoy viviendo y me comienzo a sentir mal por no aceptarlas y manejarlas de una manera que se disipen sin dejar huellas negativas en mí personalidad.

Las emociones que sentí fueron tristeza por un momento al estar analizando mi situación, después sentí molestia y frustración al ver que sigo repitiendo patrones que no son útiles en mi vida. Al final entre en confianza y seguridad de que estoy haciendo las cosas bien por si me acepto como soy y puedo ir mejorando cada aspecto de mi vida.

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

Se realizó una planeación con actividades que favorecieran el desarrollo de reconocimiento de fortalezas y logros, además de aceptar sus imperfecciones.

Se realizaron juegos con acciones para que sean amables con ellos mismo celebrando sus éxitos, se realizaron actividades físicas y convivencias para desarrollar hábitos saludables en cuerpo, mente y alma.

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

Sí, ellos aprendieron a identificar sus emociones, aprendieron a analizar sus pensamientos y sus comportamientos en diferentes situaciones, por lo tanto, aprendieron a aceptar sus diferentes características lo que los hace únicos e irrepetibles, se alcanza a apreciar un

comportamiento de autoconfianza, autoconocimiento, relaciones positivas, lo cual los lleva a ser unas personas más felices por lo que son. Otros alumnos por sus cambios físicos que se presenta esa edad aun no consolida una autoestima saludable, pero están en el camino de conseguirlo.

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

Lo más significativo en el tercer módulo fue identificar la autonomía emocional que nos ayuda a tomar mejores decisiones en nuestra vida, el identificar nuestras emociones y aprender a manejarlas es algo que nos permite ser una persona saludable mentalmente y estar fuera de todo el estrés que nos ataca.

Desarrollar la autonomía emocional es un proceso continuo que requiere práctica y compromiso con nosotros mismos, esta práctica nos beneficia en nuestras relaciones interpersonales.

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

Actividad 6: Realizar charla sobre las rabietas.

Actividad 6:
El semáforo: realizar charla sobre las rabietas. Los alumnos lograron identificar los estilos de calidad de vida

Tema 4. Consecuencias de la desigualdad en la calidad de vida de las personas y comunidades.
El alumno explica las consecuencias de la desigualdad en la calidad de vida de las poblaciones y propone acciones que garanticen el derecho a una vida digna y justa.
Ética, Naturaleza y Sociedad
Pensamientos éticos, interculturalidad cívica
Basado en problemas.

Los alumnos se adentraron en ellos mismos para identificar las emociones que estaban sintiendo en ese momento, a través de describir un personaje

C) Describen como es su carácter
Alegre

D) Cuales son sus valores y creencias
Es respetuosa

E) Cual es su vida social
Tiene muchos amigos

F) Que juego futbol soy sociable, alegre y soy católica y tengo muchos amigos e amigas

Mirando hacia dentro
A) Selecciona un personaje único, histórico o famoso que conozcas

B) Dibujan al personaje

C) Anotan todo lo que conozcas acerca de él. Tiene su propia serie y tiene películas de él.

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	