



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Me vino a la mente que hay acciones de las que nos olvidamos y tales acciones nos ayudan como personas, olvidamos hacer actividades que nos llenan, actividades que nos permiten una introspección, una relajación, un autoconocimiento e incluso nos permiten reconocer e identificar nuestras cualidades. Durante el desarrollo de éste módulo las emociones fueron diversas pero me hacen reflexionar acerca de mi futuro, mi salud mental y mi estado emocional tanto actual como a futuro.

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

Se identifica el valor del alumno y de la alumna, se realiza la imagen que tiene de sí mismo reconociendo sus cualidades, sus habilidades y sus gustos.

Se realizan actividades donde el alumno y la alumna identifique las cosas en que es bueno, en aquello que le haga sentir bien y en lo que le provoque, además se enfatiza en la observación y valoración de sus rasgos personales, su color de piel, de ojos, la forma de su cabello y la importancia de sus extremidades.

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

Si, los alumnos saben el significado del concepto, lo investigaron, lo expusieron en plenaria y además mediante las actividades lo comprendieron mejor. Además, al hablar de la importancia de la existencia de cada uno de ellos se dan la importancia a sí mismos y de las acciones que aportan a tener una mejor autoestima.

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

La carta me hizo reflexionar al respecto de mis acciones y las personas de las que me rodeo, al igual que el revisar el equilibrio existente en cada uno de los aspectos de mi vida y que hago al respecto para mantener un equilibrio entre mis acciones y mis pensamientos. Otra de las actividades que causó impacto en mí, fue el llevar a cabo actividades de introspección con mis alumnos, el hacer que ellos comprendan que hay cosas que nos hacen felices, que nos hacen bien y que nos hacen sentir especiales sin necesidad de que sean cosas materiales o que se compren o adquieran a cambio de algún valor monetario, el hacerlos comprender que el simple hecho de ser humanos nos hace valiosos, especiales y únicos.

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



Los alumnos se juntaron en parejas para conversar entre sí, trabajar las cosas que los hacen especiales, platicar sus cualidades además de elegir un espacio que les pareciera cómodo para elaborar su actividad de un paseo por el bosque.



Algunos trabajos de los alumnos, cada uno de ellos los personalizaron colocando imágenes de lo que los hace felices, de sus cualidades y cosas que alimentan su alma haciéndola sentir especial.



La actividad del regalo, me pareció importante realizarla entre mis compañeras de trabajo ya que a veces por la carga excesiva de trabajo nos olvidamos de que también es importante valorarnos, consentirnos y querernos por que nadie más lo hará mejor que nosotras mismas.