



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

En este módulo lleve a la practica el Agradecimiento, comprendí que debo de fijarme metas en la vida pero debo de disfrutar cada paso hacia el logro de esta, muchas veces nos enfrascamos en algo que deseamos y no valoramos lo que tenemos en la actualidad.

Autoconocimiento: logre identificar cosas que no le había tomado importancia en mi o que simplemente se dan por defecto.

Retroalimentación: comprendí que debo de hacer las cosas lo mejor posible y estar siempre abierta a escuchar las observaciones hacia mis actividades y con estas observaciones debo de mejor día a día.

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

Con las actividades logre conocerme mas a mi misma , con actividades como la escaleta de la retroalimentación, con infografías que hace más fácil el entendimiento, con actividades reflexivas e interesantes. Cada una de las actividades nos lleva a la reflexión y nos damos cuenta que si a un adulto nos es difícil reconocer nuestro sentir y pensar, para los adolescentes les es aun mas complicado.

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

Los alumnos conocen el concepto de autoestima a la perfección, solo que no saben como desarrollarla, soy docente de secundaria y en esta etapa son muchos los factores que influyen en los alumnos en la formación de su autoestima.

Al realizar algunas actividades se nota demasiado que les cuesta expresar su sentir, les da temor equivocarse.

Para lograr una buena autoestima, trato de que mis alumnos conozcan sus fortalezas y en lo que son buenos, les pedí hacer la actividad de carta a futuro, esta fue un éxito pero pocos quisieron compartir

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

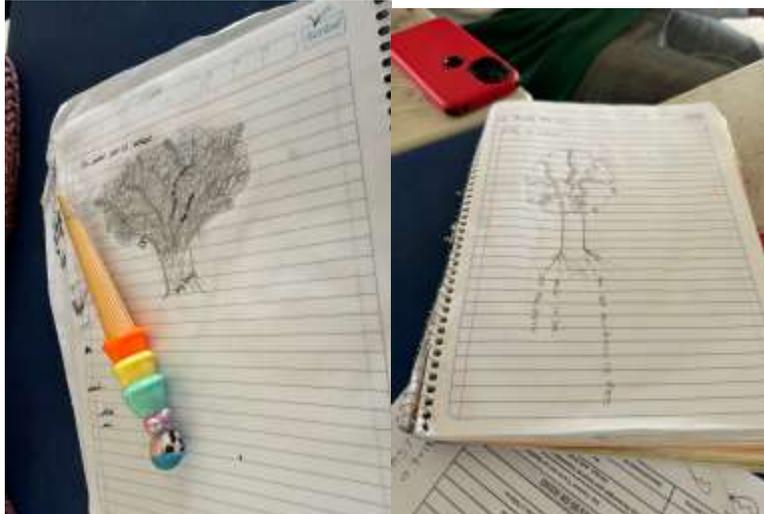
Me encanto hacer mi carta al futuro, porque estoy logrando cumplir mis metas y espero que en 5 años sea como lo pensé.

Otra actividad que me gusto fue la rueda de la vida, entendí que tengo áreas de mi vida poco activas y que son necesarias para una vida mas feliz y calmada.

También me gusto hacer las actividades con mis alumnos, pues me ayuda a conocerlos mas.

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

Con la actividad un paseo por el bosque, entendí que mis alumnos son muy duros con ellos mismos, les es muy difícil conocer capacidades, sus logros y para lo que son buenos. Se les menciona que en su árbol pueden llevarlo a casa y completarlo con el paso de los años. Me hubiera gustado tener mejores resultados.



Alumnos realizando la actividad del regalo y observando su reflejo en la bolsa de regalo, en esta actividad los alumnos se emocionaron por que se les explico que lo que había ahí era algo demasiado valioso y amado por alguien con todo su corazón. Los alumnos se dieron cuenta de lo importante que son.



### 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.				★	