



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Haber ayudado a los alumnos a identificar sus emociones y comprender cómo estas afectan su comportamiento o decisiones, y trabajar estrategias para manejar sus emociones de manera saludable, como la respiración consciente y brindarles la confianza para tomar decisiones basadas en sus propias necesidades y valores, fue muy satisfactorio y lo mejor que he aprendido más con ellos en estos últimos días que conocimos juntos a respirar con sentido.

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

- Cuando los alumnos realizaron actividades significativas y lograban progreso, los felicitaba y reconocí su esfuerzo, el regalar muestras de aprecio y elogios dio buen resultado para un ambiente positivo.
- También hubo críticas constructivas, siempre enfocadas en el error y no en el estudiante.
- Se hablo sobre no etiquetas negativas como “eres un menso”, “nunca entiendes”, “es el burro del salón”, “nunca entiende”.
- Establecer retos adecuados a su nivel y permitir sentirse útiles y capaces de superar obstáculos.
- En lugar de ver errores como fracasos, los anime a verlo como oportunidades de aprendizaje.
- Evitar etiqueta: “ torpe”, “inútil” o no sirves para esto, mejor me enfoque en su esfuerzo.

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

Sí, ahora ya saben que reconocerse así mismos les sirve para entender hasta donde pueden llegar, identificar sus puntos fuertes y áreas de mejora. Esto potencia su autoestima al reconocer sus capacidades y trabajar en su crecimiento personal.

Si nosotros los docentes creemos en ellos, ellos también serán capaces de creer en sí mismos. Evitar etiquetas negativas y enfocarse en el esfuerzo y el progreso es esencial para fortalecer su autoestima.

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

Sin lugar a dudas las actividades para identificar y compartir emociones y sentimientos, sus reflexiones de como percibieron cada emoción, me dejó claro que, cada alumno reconoce sus emociones como la ira, la alegría, la tristeza y el miedo, pero aún no son capaces de compartirlo tan fácil, se lo guardan y son muy, celosos para compartir.

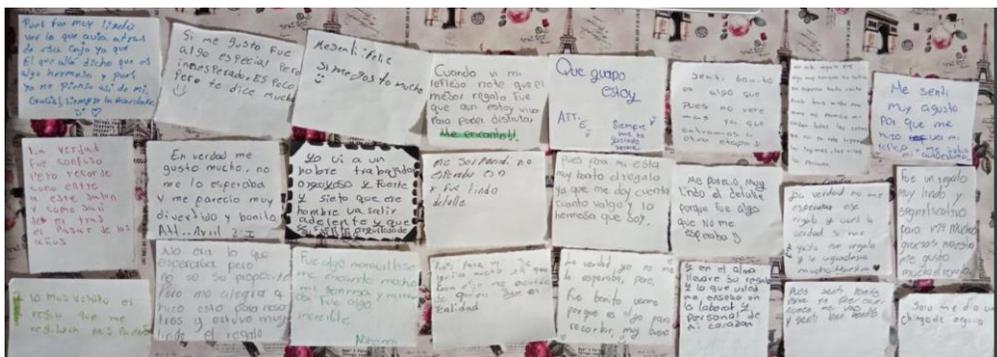
La autonomía emocional fue fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. El centrarse en el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, el que ayudará a comprender y gestionar sus propias emociones y establecer relaciones saludables, tomar decisiones responsables fue uno de los aspectos más importantes en el estado de ánimo de los alumnos llevo al final de las clases y se llevo con él, y creo su autonomía emocional estará presente en su vida como valor moral.

Y cada una de las actividades pues serán necesarias en mis clases ahora, las adaptaré según las necesidades y características de mis alumnos. Ya que, sé que contribuirá a su bienestar y éxito académico.

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

### EL REGALO

Considero que esta dinámica promovió en mi grupo la auto confirmación, la reflexión sobre la propia identidad y la valoración personal. Fue muy emotivo porque al hacer la reflexión algunos lloraron, y más porque son de tercero y estaban muy sensibles. Al final también escribieron en un papelito lo que esperaban de regalo y que les pareció lo que encontraron. Y las respuestas fueron increíbles.



## EL PASEO POR EL BOSQUE

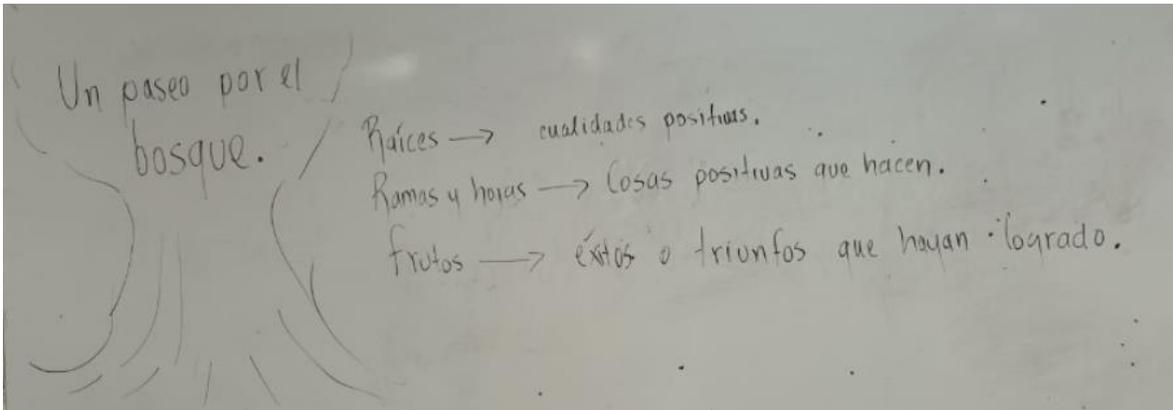
En esta dinámica nos ayudó para trabajar la autoestima, la reflexión personal y la interacción del grupo.

Se fortalece la autoestima y la confianza en uno mismo.

Fomenta la empatía y la conexión entre ellos.

Proporciona un espacio seguro para compartir experiencias y logros.

Nos divertimos mucho y encontramos muchos artistas.





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