



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Las actividades me ayudan a mantener la calma sobre todo la respiración ya que en estos momentos con la carga del fin de ciclo y algunas más en casa con hijos adolescentes mi estrés y dolores de cabeza son más recurrentes.

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

*En todas las actividades nos llevaban a pensar en nosotros como personas únicas todo de manera positiva orientándonos a pensar más en nosotros y consentirnos, además compartirlos con nuestros alumnos que requieren mucho de amor y comprensión ante sus diferentes circunstancias que viven dentro de sus hogares*

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

Algunos alumnos les causo sentimiento y además una calma con las actividades realizadas aplique la respiración antes de cada actividad y en una ocasión me solicitaron la meditación Algunos comentan que las sugerencias de respiración y meditación aparte de las que les aplico les agradan además les ayuda concentrarse en ellos también las recomendaciones que damos en base a el taller que aprendo les ayudara a continuar desarrollando su autoestima

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

Las actividades que más me agradaron fue la del regalo ya que tanto a los alumnos como a madres de familia les causaba mucha curiosidad ver que es lo que había algunos si aceptaban que eran especiales y que han logrado salir adelante tal y como son otras se quisieron guardar para si sus comentarios porque tenían pena de exponer sus sentimientos



La primera actividad del REGALO fue realizada dentro del salón tuvo un impacto en ellos ya que despertó el interés de ver lo que le encontrarían ahí algunos mencionaron en sus hipótesis que había dinero , otros dijeron que chocolates, y cuando descubrieron lo hermoso y valioso que les había contado algunos si se sintieron emoción al descubrirse ellos mismos. Al día siguiente llevaríamos acabo la demostración de lo aprendido con papas y me solicitaron que también se las aplicara a sus mamas ya que ellos querían que sus mamas supieran lo valiosas que son para ellos.

En la segunda actividad del Bosque hubo un poco de apatía solo para compartir con todos ellos prefirieron intercambiar con sus amigos más cercanos aun así se les recomiendo que hicieran crecer ese árbol con sus éxitos y propósitos para el siguiente nivel ya que son alumnos de tercer grado y esta y todas las actividades las han disfrutado con esa melancolía de ser los últimos momentos que convivirán en su secundaria siempre preguntan que si los extrañare, claro que les contesto que sí.

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

### 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>					