



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Mis pensamientos fueron de sorpresa, de alegría, de ganas de realizar las actividades con mis alumnos y compartirlas con mis compañeros, aunque también estuve algo enojada porque me sentía con mucha carga de trabajo pero cuando comenzaba a realizar las actividades el enojo cambiaba por tranquilidad.

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

Desarrollando las actividades del espejo del trébol con mis alumnos, anotando las virtudes que cada quien tiene, escuchando como es el sentir de mis alumnos al realizar el tendedero de emociones.

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

Si la reconocen porque la estamos trabajando, se observan más seguros y seguras, entre ellos hay más compañerismo, escribieron porque cada uno de ellos es importante y lo bueno de sentirse valiosa y valioso para tener un mejor futuro.

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

La meditación y la técnica de respiración las pongo en práctica diariamente en casa y con mis alumnos, el practicar la gratitud, la escucha activa y la comunicación asertiva, así como la empatía, considero que estas actividades me han servido mucho, fue muy enriquecedor tanto para mis alumnos como para mí, porque aprendí muchas cosas que tal vez no sabía ponerlas en practica , aprendí con mis alumnos y me siento feliz.

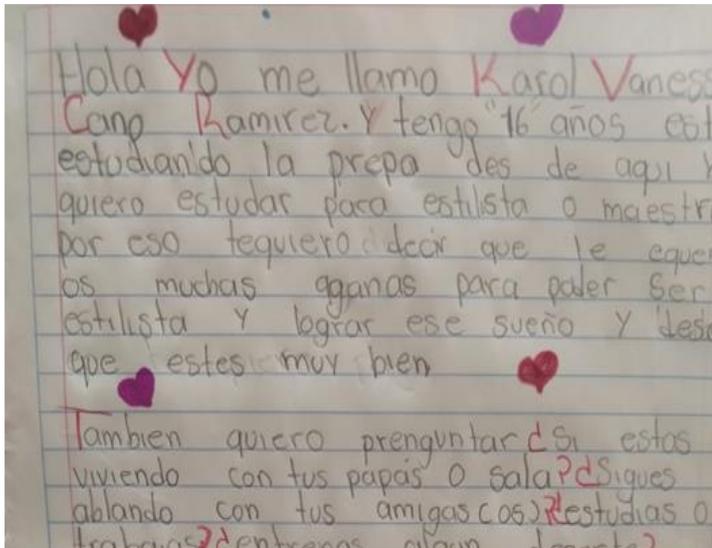
1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Los participantes trabajaron la actividad del espejo y reflexionaron sus virtudes, fue una actividad muy interesante.



Los participantes y alumnos trabajaron carteles para reflexionar la escucha activa, la comunicación asertiva, la meditación, así como el agradecimiento.



Los alumnos realizaron la actividad de la Carta a mi futuro yo.

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.					