



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Conocerse y reconocerse es importante para el control de emociones y éstas nos ayudan a mantener un equilibrio dentro de la salud integral por ello es importante reconocerlas y con las actividades sugeridas dieron un vuelco al corazón de los educandos puesto que en la actividad de espejo en su mayoría reflejaron: alegría y llanto al verse en el espejo, en la actividad un paseo por el bosque las emociones reflejadas tristeza, coraje, desconcierto al no poder identificar sus cualidades pues resultaba más fácil ver las de los demás que las propias, otros mostraron alegría alegría de saber y reconocer sus logros y en cuanto al proyecto de vida: curiosidad, incertidumbre, tristeza, alegría, pues algunos tienen en claro lo que quieren mientras que otros todavía están pensando.

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

Estas dinámicas y actividades tienen el fin de fomentar la autoestima y que las personas identifiquen y reflexionen sobre ellas mismas, y las personas que tienen a su alrededor. Ya que no solo se realizan a nivel individual, también a nivel grupal. De ahí la importancia de trabajarlas en aula, formaciones, grupos de diferentes temáticas o ámbitos. Y es que son actividades que favorecen la autoestima y autopercepción de los alumnos.

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

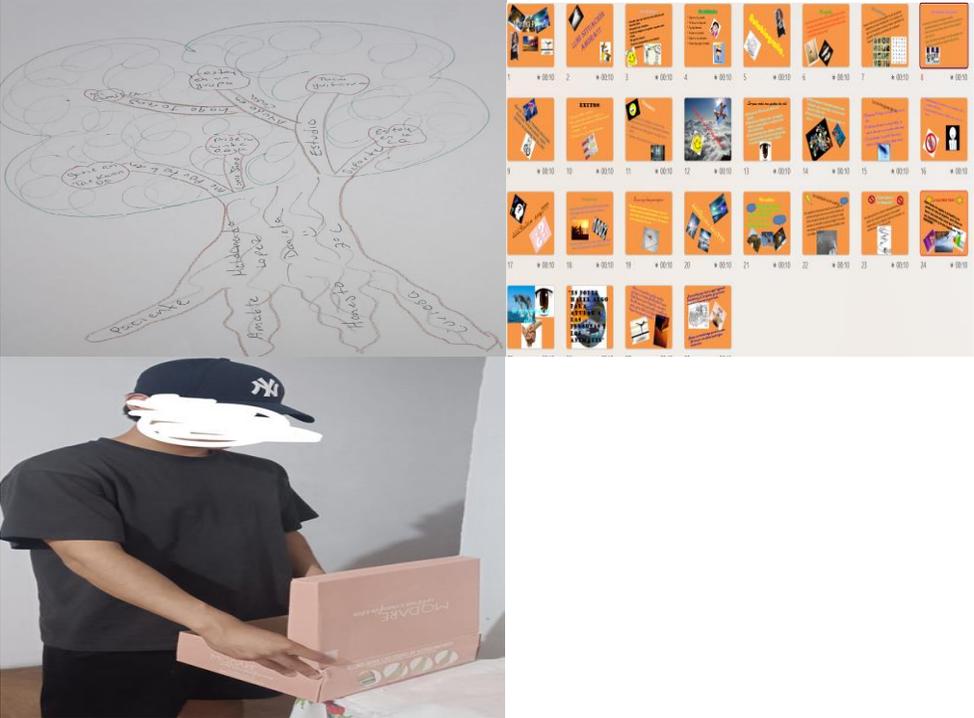
Han avanzado en el reconocimiento de la autoestima y trabajado en ella mediante las dinámicas sin embargo aún falta mucho por hacer pues cada alumno es diferente

y Trabajar en el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima es un proceso es un proceso que requiere de tiempo y esfuerzo.

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

En lo particular como ya lo había mencionado antes, todas las actividades en este curso nos sirven para la introspección y con ello la salud integral pues muchas de las veces solo consideramos el aspecto físico dejando de lado el aspecto emocional lo cual también se transforma en enfermedades de no tener un control de emociones. Estas actividades nos han servido para relajarnos, conocernos un poco más, identificar nuestro presente el aquí y ahora y visualizar nuestro futuro.

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



Las actividades seleccionadas fueron un paseo por el bosque, un regalo, y el proyecto de vida.

En la actividad el paseo por el bosque a algunos alumnos les resulto difícil identificar sus cualidades mostraron interés en los comentarios de sus compañeros y como estos identificaban cualidades que desconocían. En el proyecto de vida fue una actividad que la trabajaron en el aula lea para hacer uso de las tics y de un programa específico de acuerdo a la materia el cual resulto de gran interés para los alumnos ya que no solo es hacer uso de las herramientas sino de identificarse así mismos en su presente y futuro y el regalo se puede trabajar de diversa formas pero por cuestiones de tiempo y cantidad de alumnos se trabajo individualmente cuando llegaban a entregar su trabajo les preguntaba si querían saber quien era el mejor alumno del grupo y les pedía que abrieran la caja y desbordaban diversas emociones, les pedí que no dijeran nada y estaban atentos a los que se acercaban a abrir el regalo y ver sus reacciones.