

## Proyecto de transformación personal (PTP) 3era parte

### 1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Me hace sentir una sensación de bienestar con más calma, sorprendida y alegre por que siempre voy a iniciar con estas dinámicas para que los alumnos vayan controlando sus emociones y no dejar estas actividades realizadas hasta el último.

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

Motivándolos a que ellos se den cuenta que tienen la capacidad que todos los demas y pueden llegar lejos, que los comentarios negativos hacia su persona no los haga menos al contrario que eso negativo los haga mas fuertes y llegaran muy lejos.

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

Si la reconocen actualmente ya que muchos de ellos no sabían que era solo comentaban que cuando había comentarios hacia su persona, se sentían tristes y no les daban ganar de hacer nada.

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

Todas son significativas, y que se van a llevar a cabo como actividad permanente y fue excelente es la meditación por que se relajan y se siente con calma, el árbol de la vida les pareció un ejercicio muy entretenido y que aunque tenían dudas en cuanto a cualidades se les dieron ejemplos, un reto que se hizo fue que la actividad de grabar en audio y video de su proyecto de vida y darlo a conocer a sus padres, ya que se les facilita mas realizar este por que utilizan la tecnología y les pareció una opción mejor.

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



Los alumnos en esta actividad fueron muy participativos y les grado conocer mas de sus compañeros, darse cuenta de sus cualidades, de situaciones positivas que cada uno tiene y de sus compañeros.



Aunque con un poco de pena pero hubo mucho apoyo de alumnos que me compartieron su proyecto de vida, fue agradable escuchar lo que pretenden hacer.

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 que los ejercicios realizados en colectivo					