



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

#### Actividades adecuadas a mis compañeros de maestría.

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

Cansancio, autoestima, felicidad y gratitud.

---

---

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

Supongo que en todas las actividades llevadas a cabo se promovió el desarrollo de la autoestima, sin embargo, considero que la actividad “Un paseo por el bosque” fue la que tuvo mas impacto. Mis compañeros de maestría al recordar, analizar, pensar y escribir sus cualidades positivas, las cosas positivas que hacen y sus triunfos, se reflejó en sus rostros como la autoestima se restauraba. Muchos compañeros comentaban cosas logradas por ellos como: graduarse de una licenciatura, tener su plaza, casarse, aprender repostería, ser elegido en el curso propedéutico para la entrar a la maestría, aprender a tejer, tener su empresa de puntura, mantener su matrimonio, romper patrones familiares, hacer su casa, comprarse un coche etc. Cuando daban el paseo por el bosque y leía lo de sus compañeros se les veía en el rostro lo feliz que estaban y orgullosos de que los compañeros lo leyeran.

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

Mis compañeros si, durante las actividades hacían comentarios de que era necesario valorarse como persona: por como son espiritualmente, como tratan a las personas, por los valores que tienen, en lo que contribuyen a la sociedad, además de que todos los logros alcanzados que antes se veían imposibles.

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

Tal vez se escuchará repetitivo, pero en lo personal también la actividad “Un paseo por el bosque” mi personalidad es muy exigente y perfeccionista, y suelo menospreciarme y exigirme de más, en esta actividad me di cuenta que tengo muchos logros a mis veintinueve años y eso me hizo sentirme bien, además de pensar en seguir proyectándome metas, pero valorando y reconocimiento lo que he hecho hasta el momento.

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

	<p>Conocimientos previos “Qué es la autoestima”</p> <p>Primero hicimos una pequeña actividad de reflexión, sobre que era para ellos la autoestima, en este momento se refleja un rostro cansado por final del ciclo escolar y del semestre de la maestría.</p>
<p>(La foto salió toda borrosa, al parecer cuando la tome moví la mano, no se distingue nada)</p>	<p>El regalo</p> <p>En esta actividad no tuvo el factor sorpresa, debido a que comentaron que la habían visto en Facebook, sin embargo, le dio felicidad ver su rostro dentro de la caja y decían comentarios que obvio que aparecerían ahí, si eran los más guapos del condado.</p>
	<p>Un paseo por el bosque</p> <p>Primeramente, les agrado la idea de dibujar en hojas con plumones, (no solo a los pequeños les gusta interactuar con materiales), después cuando di las indicaciones de lo que tenían que escribir en las raíces, ramas y frutas se emocionaron bastante y con sus comentarios se reflejaba como la autoestima volvía a ellos. Finalizando, al dar el paseo estaban muy emocionados de presentarlos a los compañeros.</p>
	<p>El proyecto de persona.</p> <p>Mientras escribían los apartados de esta actividad, y después de comentarlos, observaba la gratitud que manifestaban, por lo que son y lo que serán.</p> <p>Me sorprendió observar que, en este apartado, donde escribieron “Qué quieren llegar a ser”: se enfocaron en lo emocional, espiritual y bienestar en general. No tanto en los lujos ni profesionalmente (creo que es buen indicio de dar relevancia a nuestras emociones).</p>

### 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>			<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.</b>			<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.</b>			<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.</b>			<input checked="" type="checkbox"/>		