



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 3

1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

La reflexión y análisis que se llevaron a cabo en mi grupo durante la aplicación de las actividades **“EL REGALO”** Y **“UN PASEO POR EL BOSQUE”** fue muy satisfactoria, porque al realizar cada una de ellas, los alumnos de manera libre mostraron varias emociones como alegría y felicidad al dibujar su árbol con mucho esmero y dedicación, entusiasmados al pasear por el bosque y encontrarse con sus compañeros y decir en voz alta frases positivas de sus compañeros, también sintieron la emoción de sorpresa, curiosidad, al verse en el espejo, y darse cuenta que es el mejor regalo que les dio la vida, el cuál deben valorarlo, cuidarlo y amarlo.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? Desarrollar la autoestima en los alumnos es un factor muy importante, ya que nos permite aceptarnos y trabajar en nuestro propio beneficio, se inició la actividad interrogando a los alumnos sobre el concepto de autoestima, varios alumnos expresaron que es quererse, aceptarse uno mismo, en el aula se creó un clima de confianza en el cuál sus participaciones eran enfocadas a expresar y escribir sus cualidades positivas, las cosas positivas que hacen, así como sus triunfos y éxitos que han tenido.

Durante el desarrollo de la actividad **“El regalo”** mientras los alumnos pasan a ver su regalo, los elogie diciéndolas palabras positivas como: tú eres una persona única, eres lo más bello del mundo, tú eres muy importante, etc.

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

Los alumnos han logrado reconocer el significado de la autoestima, ya que llegaron a la conclusión que cada uno debe quererse y aceptarse así mismo, para después aceptar y querer a los demás. Los alumnos se elogian entre ellos y de manera personal, se apoyan, se agradecen y se reconocen como son.

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

Las actividades que me parecieron más significativas fueron: **GRACIAS A LA VIDA**, en lo personal ya tengo tiempo que al despertar escucho esta canción, la cuál me hace reflexionar de todo lo que soy y valorar y disfrutar el regalo de la vida.

LA CARTA AL FUTURO fue otra de las actividades significativas, ya que, al momento de realizar mi carta, me explaye emocionalmente, además me permitió plantearme metas y objetivos que quiero lograr, tanto profesionalmente, como de manera personal y familiar, lo cuál me inspira para esforzarme en todos los sentidos y luchar por lo que quiero lograr.

Otra actividad fue la **AUTONOMÍA EMOCIONAL**, la cuál me permitió trabajar la autogestión personal, como la autoestima y una actitud positiva ante la vida, a pesar de las adversidades, y así poder tener la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Ahora me valoro más como persona, soy más segura de sí misma, me doy el tiempo de pensar y reflexionar ante las situaciones diarias, lo cual me permite ser menos indecisa y tomar mejores decisiones y evitar que los estímulos negativos me provoquen conductas inadecuadas.

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

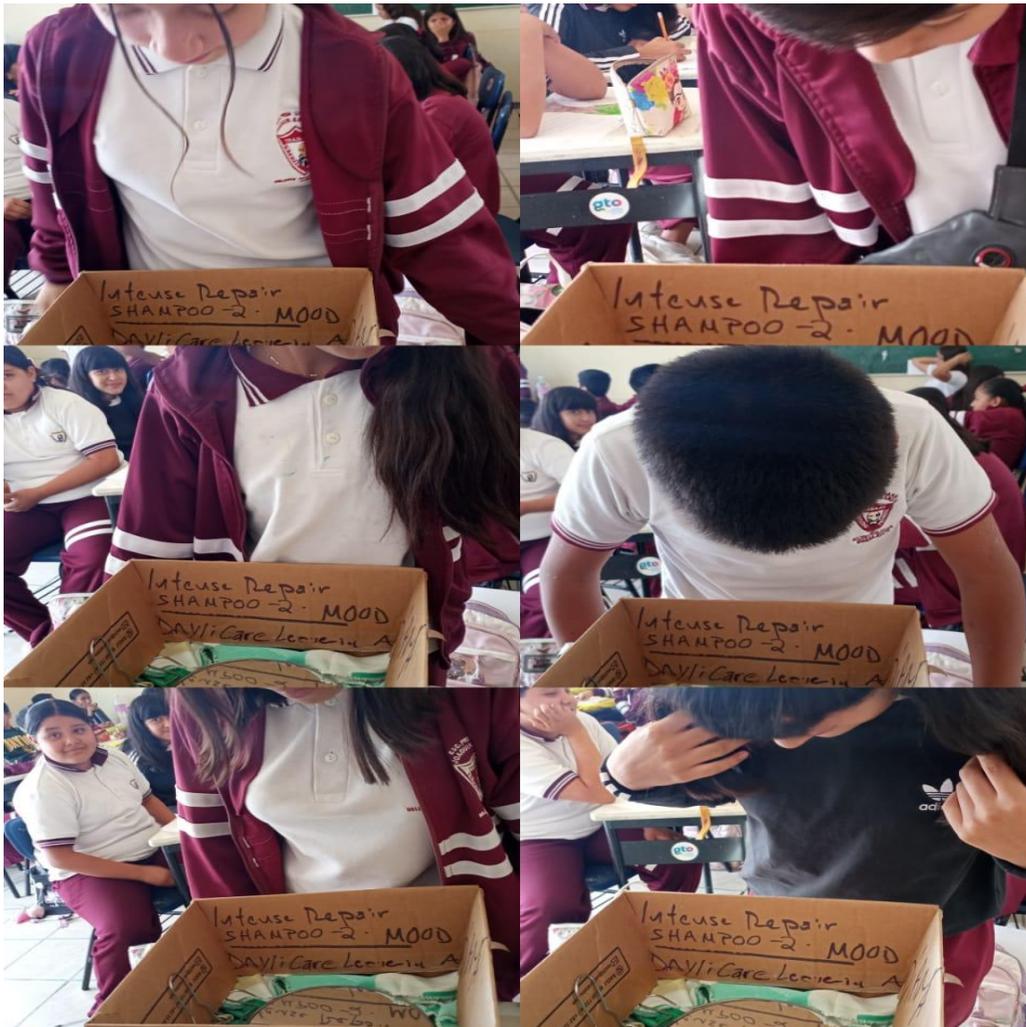
UN PASEO POR EL BOSQUE

Los alumnos dibujan su árbol y escriben sus cualidades, las cosas positivas que hacen, los éxitos y triunfos que han logrado.

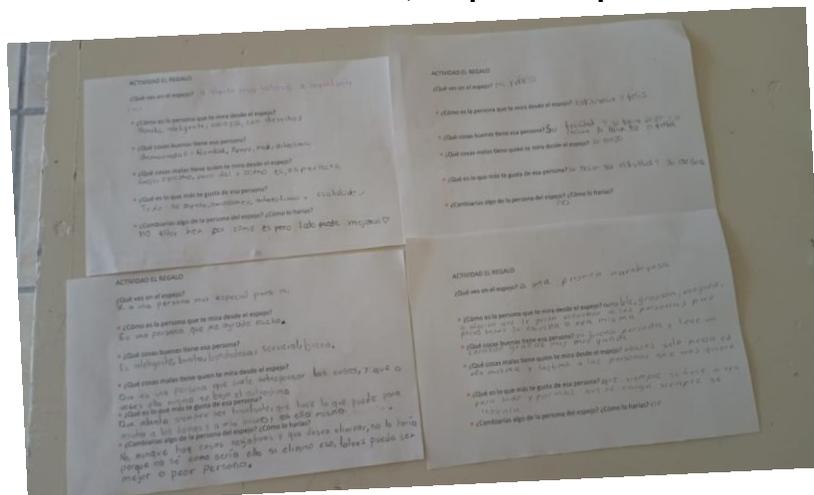


ACTIVIDAD: EL REGALO

Los alumnos pasan muy emocionados a ver su regalo.



Preguntas contestadas de los alumnos, después de apreciar su hermoso regalo.



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.					
---	--	--	--	--	--