



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 3

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

En estas actividades de este último modulo me doy cuenta de lo importante que es profundizar en mi autonomía profesional y darme cuenta como me siento, cuales son mis fortalezas y áreas de oportunidad que puedo mejorar para poder ayudar a los que me rodean.

La autonomía emocional para mi representa bienestar emocional, empoderamiento, armonía, control de emociones, toma de decisiones asertivas y capacidad de entendimiento, de gestión, de acciones coherentes como resultado de lo que pienso, siento y deseo, implica autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

Que me hace falta ese espacio de escucha propia para darnos cuenta de nuestras emociones, sentimientos y como se siente nuestro cuerpo tanto emocionalmente como físicamente. por lo cual es importante seguir realizando los ejercicios de relajación y autoconocimiento.

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

Al realizar las actividades promoví en mis alumnos se sintieran a gusto consigo mismos, que se dieran cuenta de sus cualidades positivas que tiene cada uno, y que poco a poco pueden avanzar en las metas que se propongan, que reconozcan sus emociones para generar en ellos una estabilidad y que pueden mejorar y cambiar lo que no les gusta de ellos para ser mejores personas y lograr lo que se propongan.

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

Sí. Ya que los alumnos al conocer y en entender el concepto de la autoestima. Sabrán valorarse como personas, amarse y aceptarse a sí mismo y a los demás que les rodean que es lo que hemos estado trabando desde las primeras actividades de que sean capaces de conocer sus emociones para poder tener una mejor relación con sus compañeros dentro y fuera de la escuela.

Al reflexionar sobre sus valores, creencias, fortalezas y debilidades. Pero sobre todo que aprendan aceptarse tal y como son y que no somos perfectos pero que podemos mejor con el día con día.

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, formada a partir de la percepción de nuestras cualidades personales y que es importante para su desarrollo personal.

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

Para mis todas las actividades de este módulo fueron significativas ya que desde el inicio todas tienen una secuencia para poder lograr las actividades tanto personales como, con nuestros alumnos y lograr entender que como seres humanos somos únicos e irrepetibles.

Que cada día estamos en constante transformación, sólo lo que nos falta es hacer un alto para volver a redescubrir lo que somos, y estar inmersos en otras actividades dejamos de darnos ese tiempo para nosotros mismos y cuidar nuestra salud emocional.

El trabajar como docente también me ha llevado a desarrollar esa autonomía, ya que tengo la oportunidad de fortalecer lazos con otras personas, con la comunidad educativa, desarrollarme profesionalmente, actualizarme, divertirme, disfrutar, ser líder, al ayudar a mis alumnos a que favorezcan también sus habilidades socioemocionales.

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

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



Como parte de nuestras actividades iniciamos con nuestra sesión de relajación “Respiración en calma” para comenzar a concentrarnos y poder realizar nuestras siguientes actividades. Preguntando ¿Cómo me siento hoy? Al cual los alumnos contestaron tranquilos, felices por venir a la escuela, aunque este lloviendo, feliz por estar con mis compañeros, alegres por las actividades que realizamos y que nos ayudan a conocernos.

### Un paseo por el bosque

Las actividades que elegimos fue un paseo por el bosque resaltando las cualidades positivas y que después de terminar su árbol fueron compartiendo cada uno y eso les ayudó mucho a conocer que otras cualidades tenían los alumnos y que sus compañeros les fueron diciendo y que algunos se sorprendían por que pensaban que no tenían esa cualidad.

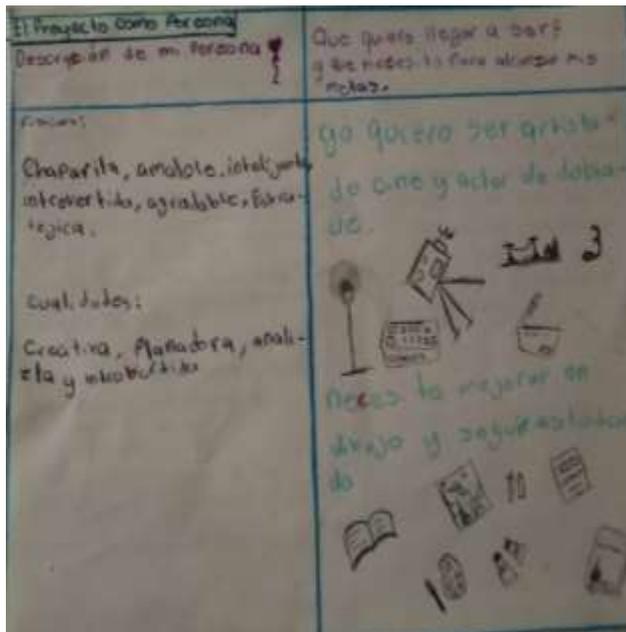
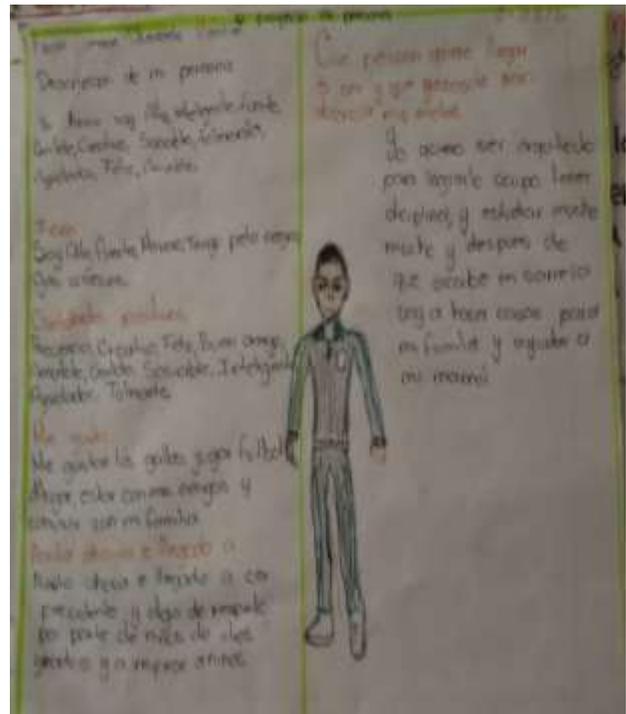




Con esta actividad trabajamos la autonomía emocional, el autoconocimiento que tanto mis alumnos se conocen, así como las actitudes positivas que tiene unos a otros y lo importante que es seguir trabajando las emociones en cada uno de ellos.

## El proyecto de persona

Al realizar esta fue muy importante ya que cada alumno iba realizando una descripción de su persona resaltando sus cualidades y la gran importancia de trabajar en nuestra propia autoestima y autoconocimiento de sí mismo ya que algunas veces no nos damos cuenta de lo valioso que somos y que cada uno es único e irreplicable y que pueden lograr lo que se propongan.



## 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.				✓	