DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Siempre son positivos, creo firmemente que de todo y todos aprendemos siempre este curso no ha sido la excepción, logre minimizar mis emociones gracias a las terapias de respiración y logre poner más atención a mis emociones, a utilizarlas de manera más positiva. Gracias por esta experiencia.

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

Se elevo de una manera adecuada tanto en mi como en mis alumnos, logramos establecer una conexion de emociones y con ellos se mejoro su autoestima, los niños participaron de una manera muy activa a traves de la interacción.

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

Si, ellos son más abiertos a hablar y entender las emociones, saben que cada persona, las tiene y por lo tanto debemos comprender que en ocasiones requerimos de apoyo y debemos buscarlo.

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

Me gusto la rueda de la vida, ya que podemos focalizar nuestras emociones de una manera más directa y ello favorece a identificar los escenarios donde debemos mejorar.

El espejo es una actividad sencilla y los jovenes la encontraron muy atractiva.

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

El futbol de control, es una actividad que normalmente realizo con mis estudiantes en donde ellos regulan sus emociones jugando y resolviendo algunas cuestiones sobre el tema de la clase