



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

\_\_\_\_\_ Identificaron las siguientes emociones, alegría , amor, calma , los pensamientos personales generados por esta actividad fueron las siguientes, soy inteligente, trabajador (a), buena persona y siempre me siento seguro

(a). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? \_\_\_\_\_ se mostró la una caja forrada como un regalo, de color dorado y moño rojo, dentro estaba un espejo, se comentó que dentro de esa caja se encuentra el contenido más hermoso y valioso que puedan imaginar, se les hicieron preguntas previas de que se imaginaban que había dentro, que les gustaría que fuera, etc. Pasaron de uno en uno, una vez finalizada la ronda, empezaron a comentar que se habían visto a ellos mismos, comentaron que si, que ellos son muy valiosos, y realice las preguntas, ¿Qué ves en el espejo? La respuesta fue, a nosotros. ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? Sus respuestas fueron , amables, inteligentes, bonitas, guapos. ¿Qué cosas malas tiene quien te mira al espejo? La respuesta fue, que aveces nos enojamos. ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? Las respuestas fueron, que soy inteligente y trabajador. ¿cambiarías algo de la persona del espejo? No, realmente esta actividad es maravillosa y los alumnos aprenden a ser empáticos y asertivos, reconocen sus emociones.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_ sí porque nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos, practican la gratitud, trabajan su autonomía emocional, se trata de tener sensibilidad una buena autoestima nos ayuda a conocernos, aceptarnos tal y como somos. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_ la actividad más significativa para mi es la actividad 1, gracias a la vida, me considero un líder consciente, para mi es importante dar siempre gracias, reconozco mis fortalezas y áreas de oportunidad, me conozco muy bien, las acciones que empleo para cuidarme son dormir, comer bien, no tener pensamientos negativos, practica de yoga y baile, las afirmaciones que recite de esta actividad me hicieron sentir calma y amor, la canción gracias a la vida me hizo meditar y relajarme.

\_\_\_\_\_

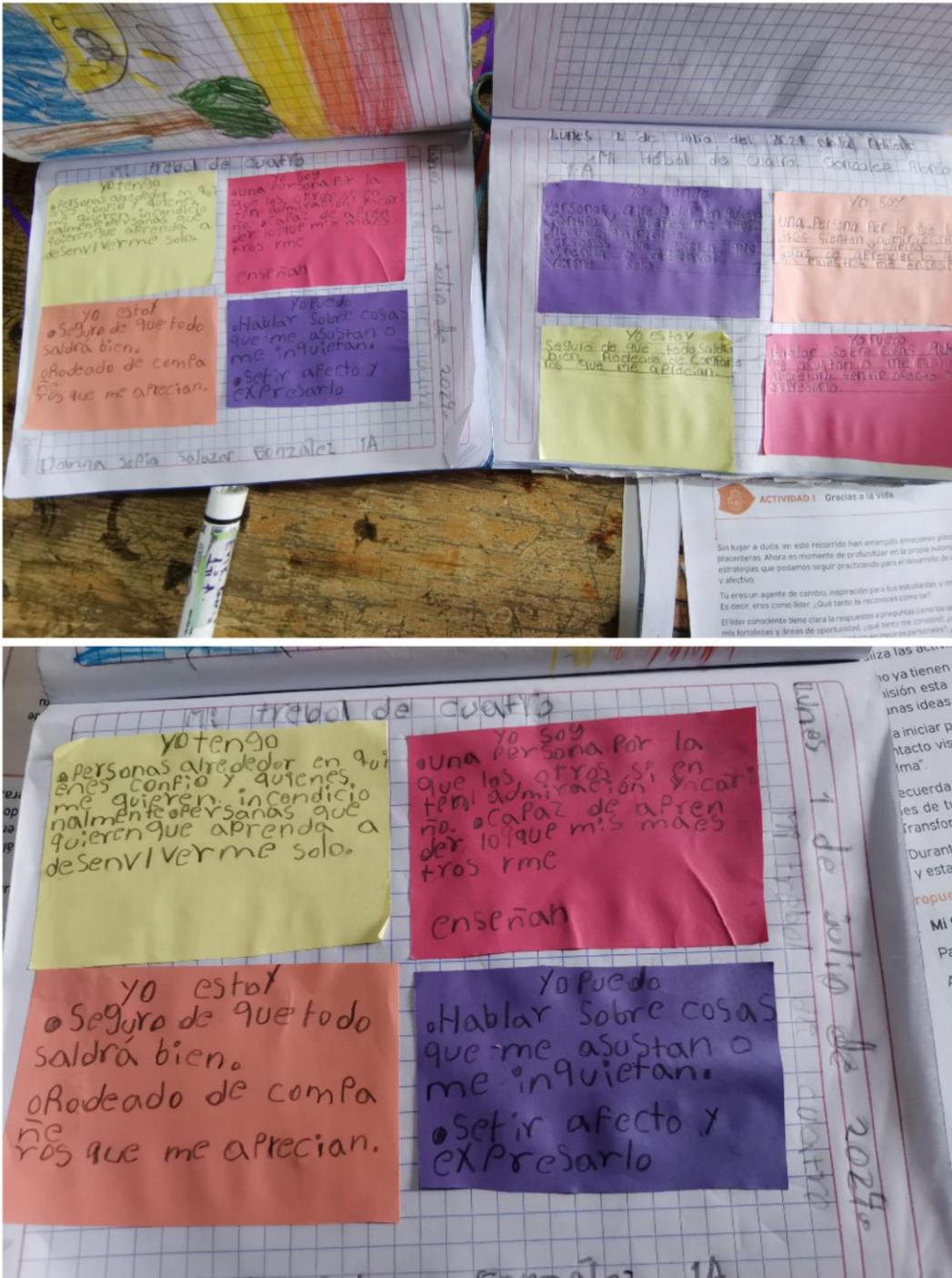
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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



El regalo lleve una caja forrada de color dorado y un moño rojo, dentro de ella coloque un espejo, les mencione a los estudiantes que dentro de esa caja se encuentra el contenido más hermoso y valioso que puedan imaginar, pasaron de uno en uno, vi su rostro de cada uno de los a estudiantes, estaban felices, al finalizar de pasar a ver el “regalo” se solicitó comentaran que habían visto y comentaron a nosotros mismos, cuestioné si lo que observaron es lo más valioso y comentaron que sí porque ellos son amables, inteligentes, trabajadores y quieren mucho todo lo que les rodea.



Mi trébol de cuatro, para esta actividad solicite a los alumnos que repitan las frase de cada recuadro, escribieron las frases que priorizaran y se entusiasmaron mucho

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