



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

En la actividad 3, me impactó demasiado el resultado obtenido (sentí angustia), me parece que en este módulo se aterrizó en varios aspectos de la vida y no solamente en lo laboral. Más allá de quedarme con una enorme necesidad y ansiedad de hacer cambios en mis hábitos y manera de pensar, me quedo con el compromiso de mejorar en varias cosas y me parece que de esa manera podré llevar a cabo mi labor de una mejor manera, promoviendo la educación emocional en mi centro de trabajo. Por lo tanto me quedo motivada y con actitud positiva para seguir con buenos cambios.

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

*1.- Primeramente, se dio un espacio de juego y relajación al aire libre, en donde las y los docentes compartieron entre sí las cualidades que observan de sus compañeros y compañeras.*

*2.- Posteriormente se formaron grupos más pequeños y formaron mesas de trabajo en donde con base a las preguntas y las afirmaciones de la actividad sugerida “El trébol” compartieron sus emociones, pensamientos y sentimientos.*

*3.- Se les dio suma importancia a las opiniones generadas en las actividades, ya que durante el autoconocimiento de las fortalezas es importante el respeto y la validación de los demás. Pusimos en práctica la escucha activa.*

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

Yo espero que si. Porque en ocasiones se tiene la idea errónea que ser modesto, es dejar de reconocer las virtudes personales y por otro lado si se sobrevaloran de manera no adecuada

se puede dar lugar a conductas un cierto narcisistas, por lo que encontrar el equilibrio es necesario y me parece que con la aplicación de diversas actividades se puede lograr.

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

Como en un principio lo mencioné la actividad de la rueda de la vida me ha sido muy significativa y pues estoy abonando a mi plan de vida hábitos que me ayuden a mejorar y lo comparto con mis compañeras y compañeros de trabajo.

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



Se realizaron actividades al aire libre, para que entre ellos compartieran las cualidades que ven uno de otro.



Se compartieron opiniones, experiencias y sentires de una manera en la que se identificaron con sus demás compañeros y se sintieron cómodo

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



### 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>                                      |              |            |               |           |               |