



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Cada una de las actividades que apliqué a mi persona, me ayudaron bastante, pues pude experimentar mucha paz al realizar las actividades de meditación, de reflexión y afirmaciones, así como dar gracias por todas las bondades que Dios me ha dado, también me llevaron a desprenderme del pasado, valorar el presente y confiar en el futuro. Creo que soy un ser único, valioso e irrepetible “Soy el milagro más grande del mundo”

Las emociones de mis alumnos fueron de sorpresa, emoción, felicidad, asombro, bondad, reconocen sus emociones y están aprendiendo a utilizar el lenguaje asertivo. Aplicamos la regla de oro “No hagas lo que no quieres que te hagan”

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

Utilizando y promoviendo valores como; respeto, la tolerancia, la empatía, el amor propio y hacia los demás, utilizando frases motivadoras.

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

Han logrado identificar sus emociones, los tipos de comunicaciones, están más conscientes de los beneficios del uso de ellos, pero aún están en proceso ya que son alumnos pequeños, en ocasiones les cuenta trabajo, ya que en casa no les refuerzan lo que aprenden en la clase, Con la actividad del “Espejo” los alumnos se reconocieron como la más maravilloso del mundo.

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

- Todas las actividades las considero significativas, Las cuales me ayudaron a crear un estado mental interno optimista, de bienestar y tranquilidad. También me resultaron una fuente de inspiración y motivación.
- El agradecer cada día y por todas las bondades que Dios me da, ha desarrollado fortaleza mental y emociones positivas.
- Al realizar la actividad de “La carta del futuro” los estudiantes reconocieron sus logros, virtudes, y sus metas a realizar.
- La actividad del “El trébol” es una actividad que se realizará permanentemente en clase con mis alumnos, ya que al escuchar y repetir constantemente “yo tengo” les permite desarrollar sentimientos de seguridad. El “yo soy/estoy”, es la fuente referente a los factores personales e internos (sentimientos, emociones, actitudes, creencias). El “yo puedo”, Incluye los aspectos sociales y comunicativos de la persona. Estos son aprendidos durante la interacción con otras personas y, a través de personas que les muestran las habilidades de comunicación. Por lo tanto, les permitió ser más resiliente.
- Otra actividad que le gustó mucho a mis alumnos es la del “El regalo” en ella los alumnos estaban muy emocionados, al decirles que les había llevado un regalo y dentro había lo más bello, maravillosos y valiosos del mundo, sus ojos brillaron, se emocionaron y al descubrir el contenido dentro se sorprendieron mucho.
- La canción “Gracias a la vida”, es una melodía que nos brindó la oportunidad de agradecer, nos dio la una profunda reflexión sobre lo maravilloso de nuestra existencia, es un testimonio de gratitud hacia la vida misma, apreciar y valorar los detalles simples como la capacidad de ver, oír y sentir, de expresar gratitud incluso en tiempos difíciles, tener la capacidad de distinguir el bien del mal y valorar la vida.

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



En esta actividad los alumnos agradecer y reconocen y se felicitan por sus logros, desarrollado fortaleza mental y emociones positivas,



En la actividad “Mi trébol de cuatro” afirmando el “yo puedo, yo tengo, yo estoy y yo soy ante él y sus compañeros.



Se está escuchando la melodía de “Gracias a la vida”.



En la actividad “La carta del futuro” se les pidió a los estudiantes que dibujaran en una hoja la forma en la reconocen sus logros, virtudes, y sus metas a realiza, se describen y visualizan en un futuro.



Realizando la actividad “El regalo” los alumnos se pasa uno a uno para que vean el regalo que se encuentra dentro, se sorprendieron al descubrir que ellos son el regalo más maravilloso y valioso del mundo.

## 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>					