



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Las emociones fueron calma, alegría, entusiasmo y satisfacción, me parecieron interesantes las actividades, fue bueno reconocer las características que debe tener un buen líder pues en el aula nos toca ser líder de los alumnos y hay que serlo de una manera que sea positiva nunca abusando de la autoridad ni siendo demasiado permisivos. Por otro lado, me gusto seguir practicando la calma y los momentos de reflexión, creo que son hábitos que deberían ser incorporados a nuestra vida diaria junto con los momentos de agradecimiento.

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

Primero se trabajó en conocer que es la autoestima y cuáles son sus componentes, me ayude del libro enamórate de ti, de Walter Riso, en este se describen la autoimagen, el autoconcepto y la autopercepción, una vez que revisamos dichos conceptos con ejemplos se hizo una lluvia de ideas sobre palabras y acciones que nos bajan el autoestima y aquellas que nos ayudan a mejorarla, después de trabajo en la actividad “Un paseo por el bosque” en esta actividad los alumnos trabajaron en reconocer sus fortalezas y debilidades y posteriormente se compartieron con el grupo, a raíz de esta actividad se hizo una reflexión de que todos tenemos cosas positivas en nosotros y que podemos cultivar otras cualidades que admiramos en otros.

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

Si, se estuvo trabajando el concepto de autoestima y que es lo que constituye la autoestima, se buscó hacer una reflexión donde los alumnos pudieran darse cuenta de que hay aspectos positivos que todos tienen y que solo es cuestión de trabajar en ellos para fortalecerlos, se trabajó la gratitud hacia los demás y especialmente hacia ellos mismo como una forma de construir su autoestima.

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

La actividad de respiración y de calma es una actividad que

se está trabajando todos los días, También la actividad de agradecimiento se está trabajando todos los días, se trabajó la actividad de la rueda de la vida en mi persona y con los alumnos se trabajó el paseo por el bosque y el trébol de cuatro.

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

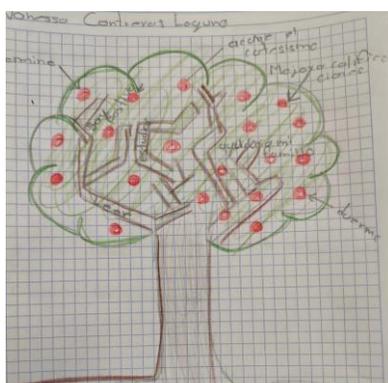
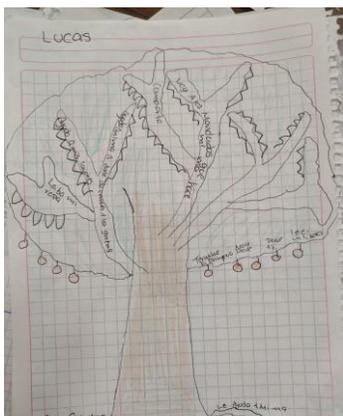
Vanessa Contreras Laguna

¿Que opinan de los frentes?
Son motivadoras e y siertas

¿En su vida cotidiana priorizan algún recuerdo?
Yo Soy

¿Cuál recuerdo es que menos hacen presente?
Yo puedo

¿Como podrían aprovecharlos en la casas escuela y en la calle?
Calle:
Casas Ayudar a mi mamá



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