



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP)

Módulo 3

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

Ha sido un autoconocimiento profundo tanto personal como de mis alumnos, con estas actividades se ha generado un mayor entendimiento de nuestras emociones, defectos, cualidades y áreas de oportunidad emocional, entendiendo a su vez que son áreas clave para el bienestar.

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

En cada actividad siempre traté de reconocer y elogiar los logros de mis **estudiantes** fue esencial ya que se encuentran en una etapa de desarrollo, de cambio y en donde empiezan a experimentar diversas emociones que no se explican. Celebrar cada éxito y expresar de distintas formas el aprecio por su trabajo destacado y bien hecho. Esta práctica construyó una base sólida para la **autoestima**, fomentando un ambiente positivo seguro y de reconocimiento.

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

Con las actividades puestas en práctica los alumnos y alumnas por lo menos tratan con cada cosa que aprendieron que fue una oportunidad para sentirte bien consigo mismo. A veces puede sentirse que algo que ha hecho no está bien o no le hace sentirse bien, pero al aplicar estas técnicas emocionales puede volver a su centro, a su visión y a su fortalecimiento de su proceso de autoestima

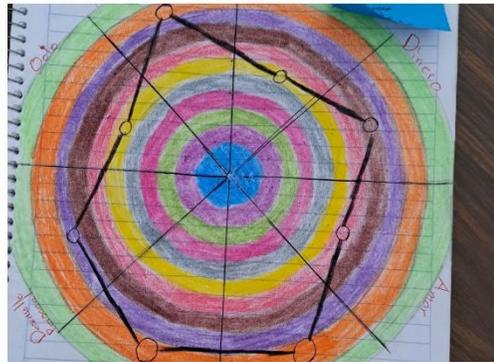
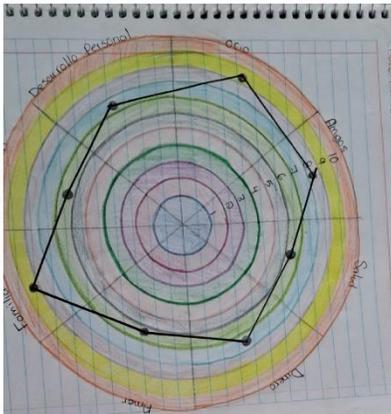
Porque esto le permitirá no retroceder, al contrario fijarse pensamientos positivos, decirse cosas buenas y bloquear los malos pensamientos hasta que se haga un hábito.

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

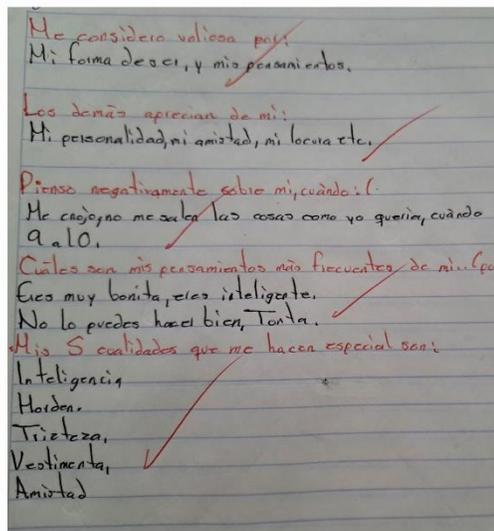
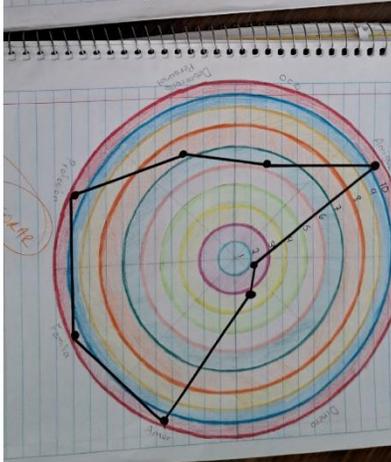
- **Mi trébol de cuatro**; es una actividad que en lo personal me gustó para a diario llevarla a cabo con el “yo tengo, yo soy, yo estoy, yo puedo” me di cuenta que a veces vivimos en automático á a no nos damos la oportunidad de valorar lo más mínimo que aporta en nuestra vida para darle sentido, para darnos sentido y dirección como personas valiosas que tenemos una misión primero en lo personal y después en nuestro contexto.
- **El regalo**: es una actividad que si llevo a cabo de manera permanente pero al realizarla en conjunto con mis alumnos pude tener otra perspectiva para darme cuenta que nosotros como docentes somos un

espejo para los alumnos en el sentido de que se ven a través de nuestro ejemplo y esto me permitió reafirmar mis valores, mis fortalezas y superar día a día las debilidades a trabajar para ser un espejo ejemplar para mis alumnos y por supuesto para mí como persona.

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



En esta actividad de la rueda de la vida los alum@s se manifestaron muy entusiasmados por analizar sus áreas de la escala, de manera verbal al comentar la actividad algunos se dieron cuenta la importancia de sentirse merecedores y tener metas fijas en la vida, así como fortalecer sus valores para ser mejores personas



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