



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Este módulo me permitió reconocer las acciones de amor propio gracias a la autoexploración de mí autoestima, el reconocer que estoy realizando varias actividades de autocuidado y que poco poco he logrado que no sólo el ámbito laboral este al 10 en la rueda de la vida sino me causo un gran cariño y como ternura y satisfacción que poco a poco estoy empezando a priorizarme, a ser mi prioridad porque a veces uno se va dejando y este tipo de actividades nos hacen reconocernos y volver a nutrirnos para ser líderes de nuestros alumnos.

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

En lo personal me impactó que en ocasiones soy muy exigente conmigo misma y tiendo a puntualizarme los errores y minimizo los aciertos a través de la actividad “Trabajando mi autonomía emocional”, son preguntas que te incitan a la reflexión y últimamente en esta etapa del ciclo escolar y algunas situaciones laborales vividas me di cuenta de que de manera recurrente estaba pensando negativamente sobre mí.

Los alumnos como son de tercero de secundaria expresan que sienten emociones encontradas por una parte alegría de que ya terminan y tristeza porque tomarán preparatorias distintas entonces las actividades de desarrollo de autoestima les han servido para reconocer que tan fuerte es y qué hacer para fortalecerla.

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

Sí porque realizamos varias actividades donde se les brindo la facilidad de reflexionar que tanto se estiman positivamente, a través de las diversas actividades del Botiquín Emocional

y las actividades de gratitud con frases que promueven el reconocer cualidades, aceptarse y valorarse plenamente.

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

La actividad “El Regalo” fue emotiva para varios alumnos porque no esperaban verse a ellos hasta les dije que era lo más valioso que pudieran tener en esta vida y que prometieran que lo iban a cuidar siempre, unos se les pusieron sus ojos llorosos.

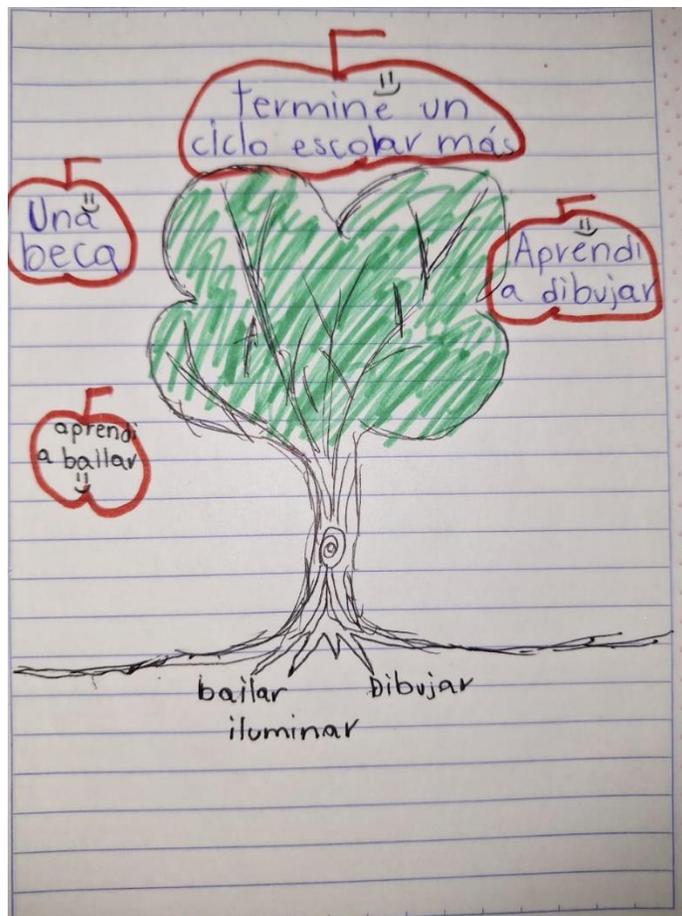
La actividad “El bosque” les ayudo a los alumnos a reconocerse de manera positiva, algunos incluso se basaron en lo que le habían escrito sus compañeros en la actividad anterior, y de tener poquitos frutos al inicio sus dibujos al estar compartiendo le fueron aumentado más y esto les fortalece su autoestima.

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

### Actividad El Regalo



Actividad “Un paseo por el bosque”





## Actividad "Frases"



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