



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 3

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

**Considero que es de suma importancia, para dar respuesta a esta pregunta el análisis que tuve que realizar de mi autoestima y habilidad para autorregularme, comprendiendo y aceptando que en este momento la carga de trabajo, la falta de tiempo para atender a mis hijos, las labores del hogar y administrativas de la escuela, dieron paso a hacer un stop y también agradecer por todo eso que permite reconocer mis debilidades y necesidades, durante la suma a la respiración consiente, las afirmaciones positivas, el dibujo de la silueta ajustada a utilizar recortes e imágenes de los que nos hace enojar, entristecer o estar feliz, me permitieron observar un ligero avance en la socialización de los alumnos con dificultades de conducta con sus compañeros de clase, lo que me hizo pasar de la angustia y la desesperanza a la alegría y tranquilidad.**

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

**Utilizando las afirmaciones positivas, el verse al espejo y decir palabras agradables, el escribir a sus posibilidades un mensaje para mamá o papá o tal vez para su maestra, el sentarnos en círculo y hacer la respiración consiente permitió disminuir el nivel de hiperactividad de los alumnos; a través de la elaboración de pinturas en las que utilizaron los colores que pusieron en sus siluetas.**

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

**Hice un análisis de las respuestas que me dieron al hacerles cuestionamiento de la forma completa la idea:**

**Tu eres \_\_\_\_\_**

Tienes \_\_\_\_\_ años

Te gusta:

TE enoja:

Te hace sentir feliz:

¿Qué es la autoestima?

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

**La respiración consciente sentado en círculo y viendo a los ojos del compañero de frente para cerrar el círculo con un a afirmación positiva, “soy niño o niña super inteligente” “a mi me encanta jugar con ----“**

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

### 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.	★				