



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Actividad “gracias a la vida” en ocasiones nos exigimos demasiado y no somos capaces de agradecernos o recompensarnos por nuestro buen desempeño y por nuestros logros, esta actividad me recordó que somos seres valiosos y hacemos un gran trabajo a pesar de no siempre obtener los resultados deseados.

Actividad “carta al futuro” la siguiente actividad me ayudo a reflexionar sobre mi vida, mi situación actual y cual es mi idea de un futuro próximo, lo mas importante, que acciones llevar a cabo para poder lograrlo, sentí en un inicio un poco de ansiedad, pero posteriormente un poco de paz al ver mi futuro con un poco más de certeza.

Actividad “la rueda de la vida” esta actividad me ayudo a observar que existen factores de mi vida que debo trabajar un poco más, por ejemplo, salud, ocio y amigos, pues son áreas que no trabajo o simplemente no me doy el tiempo y son aspectos importantes para mi desarrollo personal

Actividad “sugerencia de mejora para tu propio liderazgo”, la siguiente actividad fue una reflexión profunda de la importancia de ser un buen líder, es nuestra profesión es una característica importantísima porque debemos guiar diariamente a muchos jóvenes y lograr caminar con ellos para que alcancen sus objetivos.

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

Creo que todas las actividades realizadas en este tercer modulo aportan directamente al desarrollo de la autoestima, personalmente la que dejo más huella en mí, fue la primera, pues no estamos acostumbrados a decirnos frases positivas que nos recuerden que lo estamos haciendo bien, al final de recitar las frases sentía felicidad y satisfacción.

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

Considero que sí, tienen herramientas básicas y conocen en términos generales la importancia de formar día a día una autoestima saludable, a partir de algunas actividades, mencionaros sus inseguridades y las emociones que estas les provocaban, sin embargo es un trabajo arduo que no termina nunca, pues incluso de adultos, debemos seguir trabajando nuestra autoestima, pero es una inmensa ventaja que ellos siendo adolescentes ya tengan conocimiento sobre el tema, porque en nuestro tiempo, no tuvimos esta fortuna

La actividad de la cual se desprenden las evidencias fotográficas corresponden a la actividad titulada, mi trébol de 4 hojas, en ella los alumnos después de una reflexión, fueron capaces de identificar las cuestiones: quien soy, que tengo, que puedo hacer y como estoy, se impresionaron cuando se les era complicado que colocar en cada espacio, porque no estamos acostumbrados a auto elogiarnos ni agradecer por las cosas buenas que tenemos, pero creo que al finalizar la actividad se llevaron un gran aprendizaje que espero los acompañe por el resto de su vida y les sirva para mejorar.

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

De las actividades mas importantes para mí, fueron como mencione anteriormente, el decirnos frases positivas sobre nuestro diario actuar, recordar que somos valiosos y estamos en constante cambio, también la actividad de la calma y reflexión, diariamente la pongo en practica y me ayuda a bajar mis niveles de estrés, en general las actividades me gustaron por que son sencillas y se prestan para poner en practica en diversas aristas de la vida.

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
<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>					