



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

___ Como es la continuidad del curso y ya es el último proyecto, al realizar las actividades propuestas me hicieron sentir en confianza y con mayor seguridad, el realizar nuevamente y cada vez que se requiera la actividad de relajación es sumamente de tranquilidad, la he llevado a cabo en varias ocasiones, haciéndome sentir tranquilidad y paz.

Además el autoestima se vio involucrada de manera satisfactoria y no solamente en lo personal sino en la relación con mis alumnos y compañeros. Con mis alumnos la relación se vinculó con más confianza

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

La manera en que se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades, ha sido la manera positiva, porque las actividades sugeridas han dado pie a sentirme segura al interactuar con mis alumnos, el poder descubrir, manejar y manejar emociones ha ayudado a crecer, a tolerar, ser pacientes, a ayudar, apoyar; el trabajar colaborativamente y de esta manera crece el autoestima para todos.

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

Gracias al trabajo colaborativo, el grupo se ha consolidado más y su autoestima sin pensarlo ha crecido, cuando participan en plenaria, en dar indicaciones, en emitir su opinión tienen mas seguridad y sobre todo quienes eran tímidos han participado sin tener que pedírselos, lo hacen espontáneamente.

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

Las actividades más significativas de este módulo por principios de cuentas sería la de relajación, más de un par de ocasiones la he practicado en diversas actividades cotidianas, incluso para desarrollar mi trabajo en momentos en que debo ser tolerante o comenzar alguna actividad, incluso en mi vida personal.

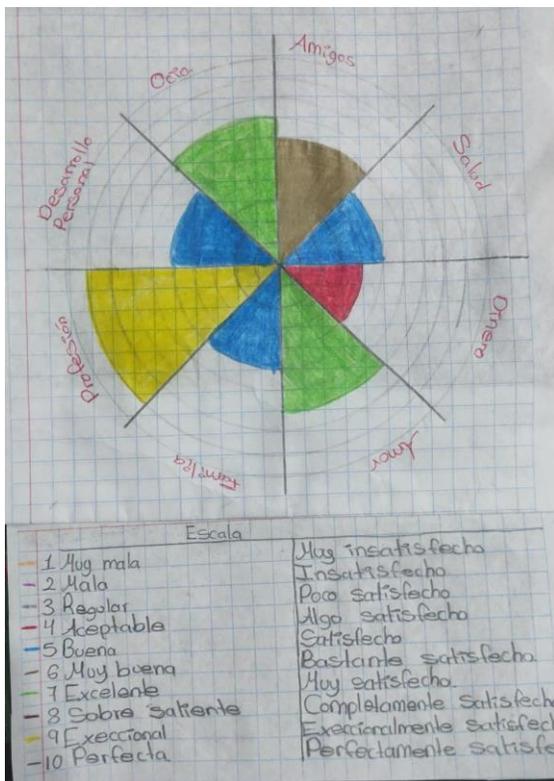
Otra es la de agradecimiento hacia la vida y el día a día en este ir y venir de la vida que después de la pandemia de covid-19 y la pérdida de mi esposo me quedo un estrés que estas actividades me han ayudado en lo personal y en mi práctica docente. Ser resiliente y ponerse en los zapatos del otro, cuantas veces nos enfrentamos a situaciones difíciles con nuestros alumnos con problemas y tenemos que ser empáticos y comprender, apoyar. Analizar nuestras situaciones en cada aspecto de la vida como: la salud, el amor, los amigos, etc... es una ruleta que nos ayuda a reflexionar y analizar sobre lo que realmente vale y tenemos; cuantos verdaderos amigos, cuanto amor hacia nuestra familia y personas que nos rodean, que hago en mi tiempo libre, que calidad y como lo valoro... me hizo reflexionar: quién soy, como me relaciono con las personas que me rodean; mis hijos, padres, hermanos, alumnos, compañeros de trabajo... cómo me ven? El curso me ha hecho ver y valorar otros aspectos y/o elementos personales que debo y he puesto en práctica para mejorar como persona y profesional; ser mejor profesional en mi labor docente y un mejor ser humano.

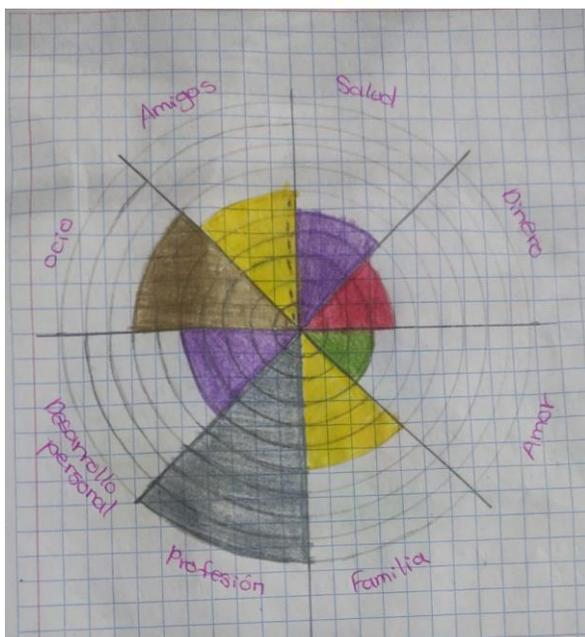
Actividad 3: “LA RUEDA DE LA VIDA”

En esta actividad existió un apoyo colaborativo porque se estuvieron apoyando en la realización de la ruleta, comentando como hacerla y apoyándose para hacer los círculos, como hacerlos como dividirlos y comentaban que creían que les sería más sencillo hacerla y que si tenía sus complicaciones, sin embargo los primeros que pudieron dibujarla, trazarla apoyaron a otros y así sucesivamente.

Para colorearla cada uno eligió los colores de su preferencia aquí creció nuestra autonomía, se sintieron satisfechos con su trabajo, y comentaron también sobre los aspectos que analizaron y reflexionaron. En lo personal esta actividad fue muy significativa para mí, porque los aspectos que se analizaron los vivimos y solo en algunos nos detenemos cuando estamos inmersos; como en la salud y el dinero; cuando los perdemos, cuando nos hacen falta es cuando los valoramos. Debemos poner más atención es cada uno de ellos y valorarlos, cuidarlos.

Agradezco el apoyo y la verdad este curso me hizo reflexionar en lo superficial que llevo a ser. Tomaré en cuenta lo aprendido y lo practicaré porque en la actualidad en nuestro mundo, nuestro entorno caminamos tan a prisa que nos olvidamos de ser humanos. Trabajare con mis alumnos valores y emociones para crecer como seres humanos, tener una vida más agradable y satisfactoria con nuestras familias y socialmente.





ESCALA

1. Muy mala	Muy insatisfecho
2. Mala	Insatisfecho
3. Regular	Poco satisfecho
4. Aceptable	Algo satisfecho
5. Buena	Satisfecho
6. Muy buena	Bastante satisfecho
7. Excelente	Muy satisfecho
8. Sobresaliente	Completamente satisfecho
9. Excepcional	Excepcionalmente satisfecho
10. Perfecta	Perfectamente satisfecho.



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.					