



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

**Alumna: Sandra María Anzo Ortega**  
**Asesora: M.C.E. Abril Armenta Ramírez**

#### **Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.**

Las actividades que se realizaron durante el módulo 3, han sido muy enriquecedoras, ya que, tanto los ejercicios de respiración consciente, los agradecimientos, las actividades de reflexión e introspección del análisis sobre nuestro yo interior, como yo exterior para con la familia, el trabajo, las relaciones sociales, etc. Me han permitido darme cuenta, en que ámbito me tengo áreas de oportunidad y en cual tengo las mayores fortalezas. Lo que permite no sólo conocerlo y reconocerlo, sino en diseñar acciones que me permitan mantener mi vida en un equilibrio, realizando actividades que contribuyan a superar esas áreas de oportunidad, de una manera acertada, principalmente porque ya se reconocer el área a abordar.

Por otro lado, el conocer los tipos de líderes e identificarme como un líder informal, porque el poder proviene de mi forma de ser y de relacionarme con los compañeros(as) de trabajo, y porque lidero de manera informal. Además de me considero líder con humildad, siendo servicial, que pose conocimiento, además de da ejemplo a otros y que domina su disciplina. Considero que los docentes como líderes desde el momento en que decidimos dedicarnos a la educación, principalmente porque para desarrollar bien nuestra labor debemos tener una excelente autoestima, para promover una autoestima sana en los educandos.

Respecto al cortometraje “Naturales”, me dio mucha nostalgia, alegría, ternura, etc., al ver el cortometraje ya que hace unos días encontré por casualidad a uno de mis primeros grupos, pero en mi caso se acerco a mi y me pregunto si yo era la Mtra. Sandra Anzo, y le conteste que si y me dijo que el había sido mi alumno. Entonces le observé su cara y lo recordé, lo increíble de todo, es que ahora es un contador público y se encuentra estudiando una maestría en finanzas además de laborar en USA. Y lo que realmente sucedió, fue que me agradeció por haberle dado clases, diciendo que se acordaba de su maestra Sandra y la manera como los motivaba a realizar las actividades, y que me agradecía que haya sido su maestra. Esas

palabras son motivadoras y me incentivan a continuar con entusiasmo y alegría mi labor docente. Lo que ha nutrido mi autoestima y agradezco la coincidencia.

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

Se fomentó el respeto, la tranquilidad, la solidaridad entre compañeros y compañeras, se invitó de manera cordial a realizar las actividades. Algunas de las actividades se les invitó a realizarlas en el patio cívico de la escuela. Y, sobre todo, hay que recordar que todas las respuestas son igualmente válidas, porque cada ser humano es único e irrepetible.

Identificaron las emociones, y la importancia de tener una sana autoestima, de reconocer las áreas de oportunidad, las fortalezas y estar en la búsqueda de la transformación de las áreas de oportunidad, luego de haberlas identificado. Ya que el ser humano siempre está en un proceso de crecimiento y de aprendizaje.

## **3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para Desarrollarla**

Si, ¿por qué? Los alumnos y alumnas reconocen que una sana autoestima incluye valorarse, respetarse, quererse, ver las cosas positivas de ellos(as) mismos, sentirse bien consigo mismos. Y sobre todo que es un proceso que tiene que ser constantemente monitoreado por ellos mismo para siempre buscar tener una sana autoestima.

Además, los alumnos tienen ahora herramientas como la respiración consciente, las frases positivas, la actividad de agradecimiento entre otras como la del regalo.

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

La mayoría de las actividades han sido importantes, por ejemplo, la de respiración consciente, me permite respirar, tener calma y relajarme. La actividad de agradecimiento me permite sentirme bien, y disfrutar lo que tengo y quien soy. En la actividad de frases positivas me permite tener una autoestima saludable, sentirme bien conmigo misma, empoderarme, elevar mi autoestima.

En lo particular la actividad de la rueda de la vida, porque me permitió realizar una reflexión sobre la familia, amigos, amor, salud, profesión, desarrollo personal, dinero y ocio, lo cual contribuyó a identificar las áreas de oportunidad y la fortalezas y sobre todo porque son aspectos esenciales importantes en todos los seres humanos, y si en alguno de eso ámbitos no se encuentra en equilibrio se empiezan a mover los demás, lo que aprendí es que siempre debe de existir un equilibrio en la vida, para tener una buena salud emocional.

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

**Identificando mis emociones para aprender a autorregularme.**



En esta actividad los alumnos recortaron cada una de las figuras que muestran las emociones, las iluminaron e identificaron que emoción mostraba el dibujo, el cuándo habían identificado tener esa emoción, si pudiera ser posible que afectarían a alguien a tener esa emoción, y como podrían evitarlo, para intentar autorregularse. Y cuál es el aprendizaje que tienen de esta reflexión para identificarla y poder actuar asertivamente la próxima vez que se presente esta emoción.

Esta actividad le ha sido muy útil a los estudiantes, para identificar sus emociones y reflexionar sobre todas las acciones que se pueden realizar para autorregular sus emociones.

**Paseo por el bosque**



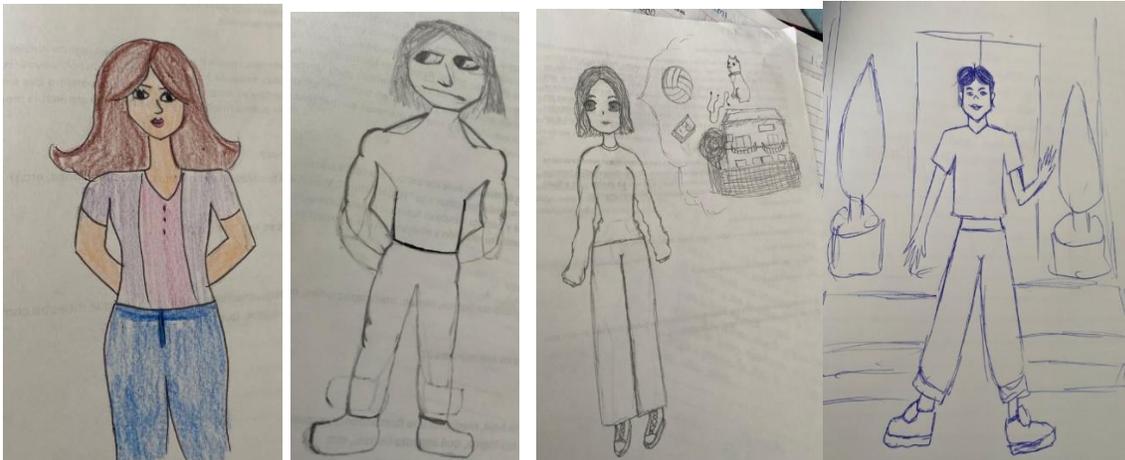
Los estudiantes dibujaron en una hoja, un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribieron las cualidades positivas que cada uno considera tener; en

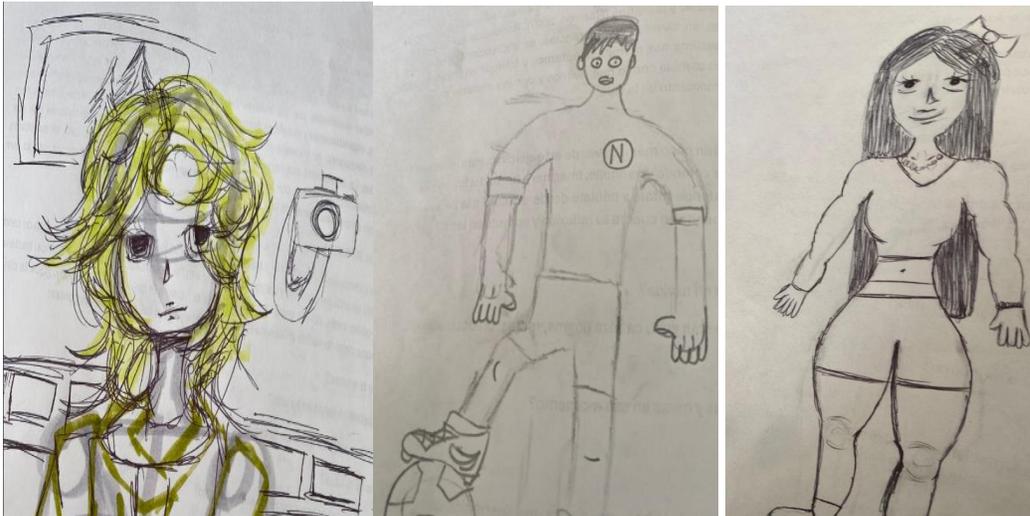
las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado.

Una vez descritas las cualidades personales, se colocarán el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo puedan verlo y darán un paseo “por el bosque”. Para esto se les pidió salir al patio cívico y cada vez que encuentren un árbol leerán en voz alta lo escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”

Al finalizar los alumnos comentaron que se sorprendieron de que tienen muchas cualidades positivas y muchos éxitos, y que ese árbol iba a continuar produciendo más y más frutos con cada uno de sus éxitos. Comentaron también, que se sintieron muy bien cuando sus compañeros le decían “Tu eres...”, porque los hace sentir orgullosos al reconocer todos sus éxitos. En conclusión, la actividad fue muy enriquecedora y les agrado reconocerse como personas triunfadoras. Y con muchas cualidades positivas.

### Proyecto de Persona





Como los alumnos son de tercer grado de secundaria, el elaborar un proyecto de persona, les ha permitido a los educandos ampliar su visión de estudios acorde a los intereses de los estudiantes. Para la elaboración de su proyecto de persona, cada alumno reflexionó sobre sus intenciones de seguir estudiando, de empezar a trabajar para ayudar a sus familias o en su caso descansar un ciclo para después continuar, de acuerdo los intereses particulares de los estudiantes, desde continuar la preparatoria, o bachillerato, y o en su caso entrar a estudiar a una escuela de artes y oficios, todos en la búsqueda de sus intereses y proyectos futuros.

Cada estudiante creó una descripción de sí misma/mismo para presentar el proyecto de persona que quieren llegar a ser, lo que ahora son y qué tipo de aportación solicitan de los demás para alcanzar la meta. Se les pidió realizar un dibujo que mostrará sus proyecto de persona a parte de su descripción. Cabe señalar que los alumnos pidieron que sus descripciones fueran de forma reservada, como una situación muy particular. Por respeto a los alumnos no se subió ningún escrito de evidencia. Porque varios alumnos están esperando su aceptación a alguna escuela de educación media superior, y la mayoría esta ilusionado con entrar a la institución que eligieron de lo contrario sería un tanto frustrante haber mencionado algo ante todos sus compañeros. Situación por la cual pidieron fuera de forma reservada, Aunque la mayoría si compartió lo que les gustaría estudiar. Entre las carreras que mencionaron fueron: ingeniero en electrónica, robótica, medicina,

abogado, administrador de empresas, contables, educación, ingeniero mecánico. Principalmente.

Por lo que se les recomendó seguir trabajando en la autoestima y autoconocimiento porque todos somos importantes por el hecho de ser personas con derechos y responsabilidades.

## El Regalo



En esta actividad se forro una caja para regalo y se colocó un espejo adentro simulando ser el regalo.

Se les mencionó a los estudiantes que dentro de esta caja se encuentra el contenido más hermoso, importante y valioso que puedan imaginar, lo que más quieren en este mundo,. Etc.

Se les pregunto a los alumnos de qué imaginaban que pudiera ser su regalo. Y sobre el qué les gustaría que fuera lo que estuviera en la caja. A lo que la mayoría mencionó que una tarjeta de regalo valida por una moto, por una bici, por una camioneta, por un viaje, por un x box, etc.

Después pasaron uno a uno y la verdad fue increíble ver el rostro de los alumnos y alumnas al verse en el espejo y reconocerse como el regalo más increíble que pueden tener en el mundo. Que es más importante un ser humano, es decir, ellos mismos son el regalo más importante que pueden tener.

Se reconocieron como seres valiosos, increíbles y el mejor regalo del mundo.

Increíbles sus reacciones y sus emociones, por reconocerse increíbles, únicos y valiosos. Cómo el grupo es bastante amplio se les pidió que contestará en su libreta las siguientes preguntas: ¿Qué ves en el espejo?, ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?, ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?, ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?, ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?. ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? y ¿Cómo lo harías?.

Algunos alumnos compartieron sus respuestas participando activamente y compartiendo con sus compañeros y compañeras en general y algunos otros, compartieron con sus compañeros más cercanos.

En conclusión, fue un éxito la actividad, lo más satisfactorio fue ver las caras de los estudiantes al abrir la caja, y reconocerse como el mejor y más valioso regalo.

### 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
1. Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.	x				
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.	x				
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.	x				
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.	x				

