



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

**Por: Mariana Aguilar Ruiz**

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

Actividades o acciones que desarrollé de manera específica:

- Un paseo por el bosque.
- Proyecto de persona.
- Mi trébol de cuatro.

Pensamientos y emociones:

En estas acciones pude experimentar pensamientos y emociones como: alegría, serenidad, inspiración, diversión y admiración ya que me sentí motivada e interesada por el tema fundamental del “autoestima”, donde junto a mis alumnos fortalecí la importancia de valorar lo que somos y rescatar nuestros aspectos positivos, a propósito de analizar y reflexionar su imparto en lo individual, así como en lo colectivo respecto al desarrollo social y en la educación socioemocional.

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

En cada una se promovió pues fue impactante escuchar frases como:

- No me acordaba de...
- No sabía eso de mis compañeros, hoy valoro en primer lugar a mi familia.
- ¡Ay si, soy bueno en el futbol!
- Recuerdo que en una ocasión di un consejo muy importante.

Así que se promovió el desarrollo de la autoestima ya que tuvieron que realizar una metacognición emocional, al desarrollar una introspección sobre sus experiencias de vida, pero desde una manera positiva, pude ver como varios reconocían al deporte, hacer de comer, el hábito por la lectura, el ser social, la escucha activa, el apoyo familiar, etc.

Entre otros comentarios que destacó fueron:

- Nos soy tan malo como algunos creen porque no me conocen.
- Soy inteligente.
- No me había dado cuenta de que mis chistes pueden alegrar el día de alguien más.

Es decir, se sintieron valorados y reconocidos por su grupo.

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

Desde mi perspectiva gracias este tipo de actividades si pudieron lograrlo porque incluso avanzaron en un concepto sobre ellos, en las primeras actividades fue más complicado, pero conforme fue avanzado la aplicación de los módulos, fluían más sobre la identificación de sus aspectos personales, esto se evidencia en los productos de esta ocasión donde la autoestima la indican cuando cada uno se respeta y se considera valioso.

Además, dentro de las aportaciones en sus actividades, comienzan a manifestar conciencia sobre que el autoestima se desarrolla a través de la interacción con sus contextos a razón de ser agentes que contribuyen su formación e identidad y más en una edad como la adolescencia que es el caso de mis alumnos de secundaria. Por otro lado, pudieron reflexionar que una buena autoestima incita a la motivación por sus metas académicas y personales, lo que va dando sentido a sus ganas de vivir y sus proyectos a futuro. De ahí la importancia de este tercer módulo en cuanto a la autovaloración y autopercepción que los alumnos tienen sobre si mismos, el trabajarlos de manera áulica con ayuda en la coevaluación y el trabajo colaborativo hizo más llevadero este proceso socioemocional.

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

Dentro de las actividades más significativas contemplo las 3 expuestas en este trabajo y agrego las de: gracias a la vida y carta al futuro. Considero que este tercer módulo me llevó a una reflexión más profunda en relación a la perspectiva que tengo de mí y mis estudiantes, este análisis bilateral, me apoyó bastante a conectar más con el sentido de este curso y la

relevancia de la educación emocional, sin duda detecté que nos hace falta conocernos, aumentar nuestra autoestima y practicar la autorregulación para obtener beneficios como:

- Mejores relaciones interpersonales.
- Mejores decisiones en mi entorno laboral.
- Realizar ajustes razonables con otros alumnos que detecté gracias a las actividades del curso.
- Diseño de actividades didácticas que generen ambientes para aprender y fomenten la convivencia sana.
- Reconocer y valorar de manera positiva los avances para mejorar la evaluación y retroalimentación.
- Fomentar una educación emocional al trabajar en diversas actividades las habilidades socioemocionales mediante diversas técnicas.

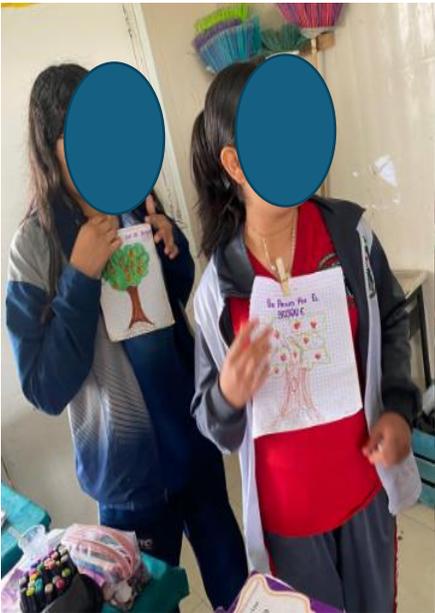
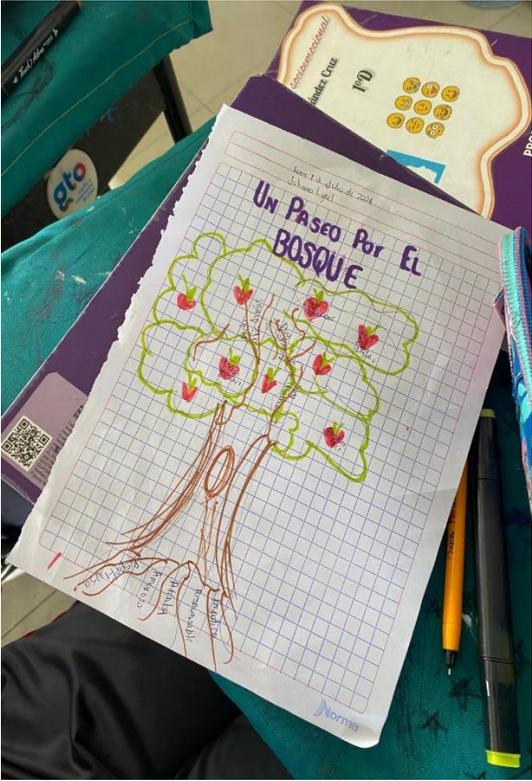
Para mí las actividades fueron impactantes porque nuevamente tuve la presencia de los padres de familia, creo que la versión de mí incluso ha cambiado de una manera más positiva, aprendí que no solo es bueno e importante hablarse a mis estudiantes de autoestima y de lo auténticos que podemos ser, si no retomarlo como parte de mis hábitos personales de reflexión y crecimiento personal para motivarme ante mis aciertos, por ejemplo, dentro de la práctica docente e ir superando mis áreas de oportunidad.

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

### **Un paseo por el bosque**

Esta actividad la disfrutaron tanto que había espacios de silencio total, donde se concentraban disfrutando de dibujar, iluminar y de ubicar sus respuestas respecto a sus calidades y acciones positivas, así como sus éxitos o triunfos, fue evidente el cómo ya se conocían más en el grupo pues cuando alguien decía el voz alta “no me acuerdo de otro éxito”, algunos agregaban aspectos que habían pasado en el ciclo escolar como: “acuérdate cuando sacaste 10 en el examen de matemáticas”.

Cuando estuvieron caminando por el salón para ir leyendo la información de cada uno de sus compañeros, hacían comentarios muy sorprendidos, por ejemplo, “yo no sabía que te gustaba el basquetbol”, de hecho, pidieron unos minutos más para poder concretar la actividad puesto que son solo leían sino dialogaban o se preguntaban datos adicionales.

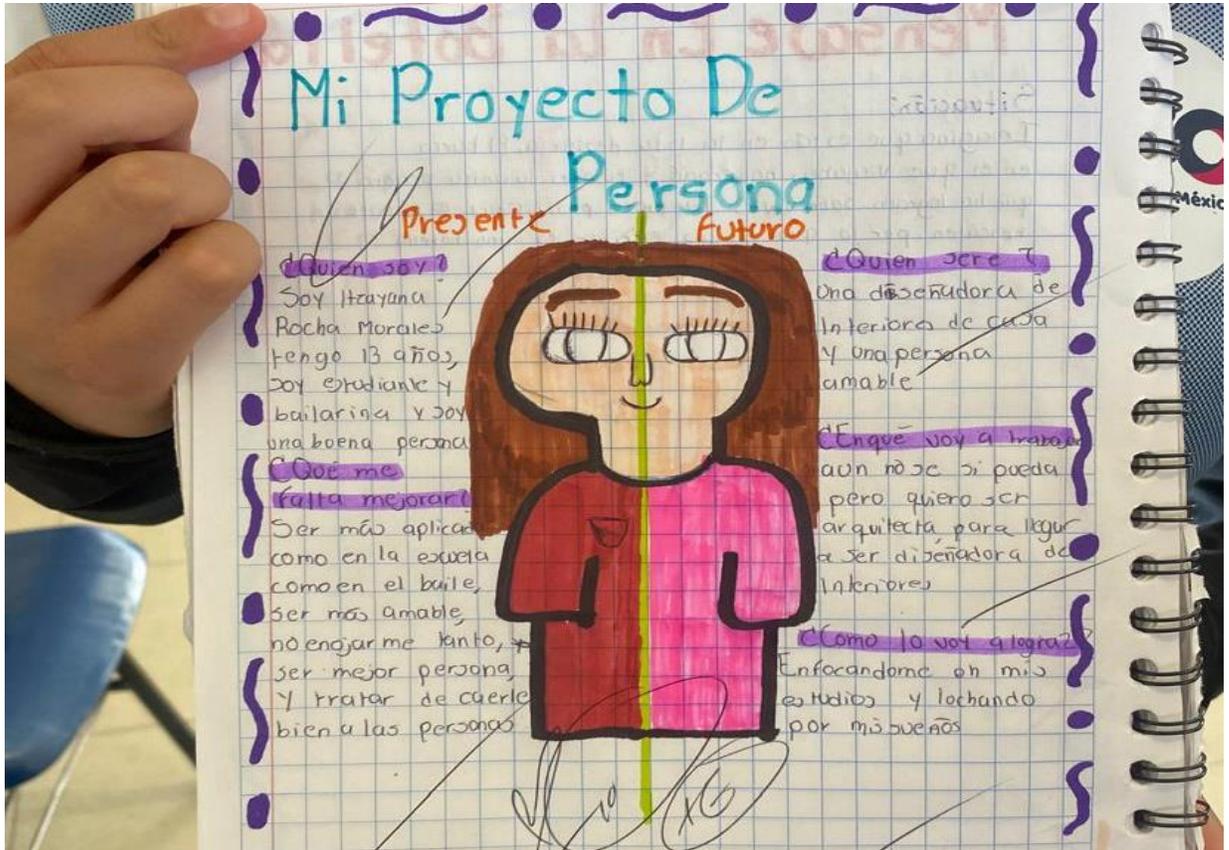
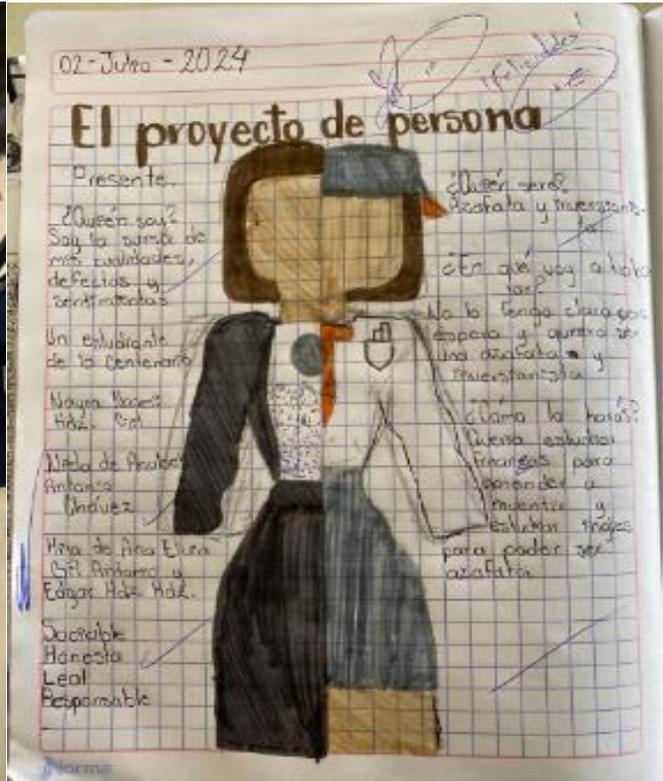
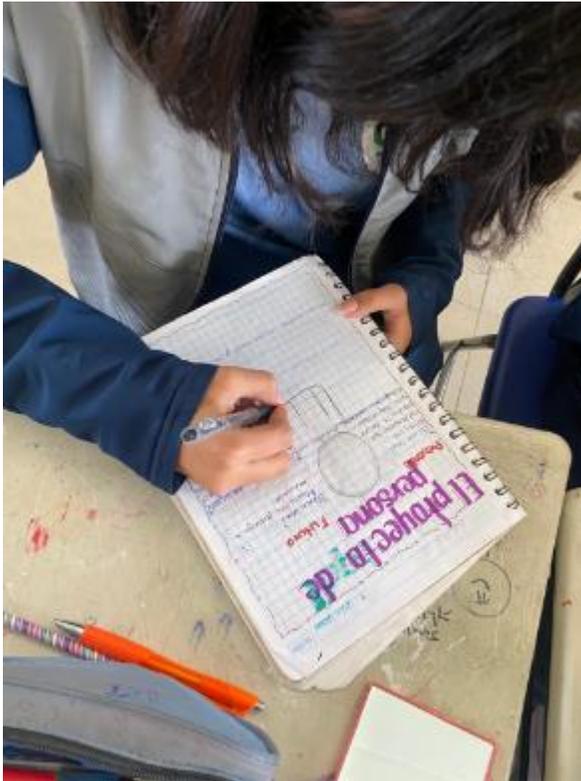




### Proyecto de persona

Fue una actividad que incluso se acerca mucho con las exigencias de la reforma educativa del plan 2022, la escuela donde laboro se ubica en la cabecera municipal de San José Iturbide, una zona geográfica distinguida por el turismo, comercio y el sector industrial, por tanto la dinámica fue bastante interesante, los alumnos mostraron sus proyectos de vida a futuro en ellos la mayoría comentaba oficios y profesiones de: gastronomía, ingeniería, medicina, estilismo, mecánica automotriz, etc., es decir, se asociaban con las necesidades y oportunidades de su contexto social.

En la presentación de su producto analizaban su presente y los retos que tendrían para lograrlo, destacando dentro de ello el manejo de las emociones, superar los obstáculos que en ocasiones tenían en la secundaria para su permanencia y culminación de este periodo educativo básico y obligatorio.



# Mi Proyecto De Persona

Presente Futuro

¿Quién soy?

Soy Itzayana Rocha Morales tengo 13 años, soy estudiante y bailarina y soy una buena persona

¿Que me falta mejorar?

Ser más aplicada como en la escuela como en el baile, ser más amable, no enojarme tanto, ser mejor persona y tratar de darle bien a las personas



¿Quién seré?

Una diseñadora de interiores de casa y una persona amable

¿En qué voy a trabajar?

Aun no sé si pueda pero quiero ser arquitecta para llegar a ser diseñadora de interiores

¿Como lo voy a lograr?

Enfocandome en mis estudios y luchando por mis sueños



También se grabaron los videos.

### **Mi trébol de cuatro**

En este ejercicio fue muy interesante ver como gran parte de los alumnos en especial no tiene como prioridad el factor “yo tengo”, se dio una dinámica grupal muy amena donde dialogamos sobre cómo muchas veces no valoramos a las personas que nos quieren y apoyan incluso establecimos una tarea que consistía en que durante el fin de semana buscaríamos un espacio para agradecer a personas especiales como nuestros padres, el apoyo que nos han dado, además de retomar nuestras virtudes para aplicarlas en la mejora académica, conductual y al relacionarnos como grupo, en esta ocasión nos acompañaron algunos padres de familia que nos dieron su testimonio de lo que vivieron como familia ese fin de semana al compartir su sentimiento de gratitud, con ello puedo decir que la actividad de educación socioemocional trascendió a su contexto familiar.

## MI TRÉBOL DE 4 HOJAS



¿Qué opinas de estas frases?

¿Qué tienen un significado muy importante en la vida?

¿En tu vida cotidiana, ¿priorizan algún recuerdo? ¿Por qué?

"Yo puedo", porque siento que es el más importante ya que si no me prometo que puedo, nunca lo logro, por miedo a no intentarlo.

¿Cuál recuerdo es el que menos tienes presente?

"Yo estoy"

¿Cómo podrías aprovecharlo en la escuela?

Dando más esfuerzo de mi parte

¿En casa?

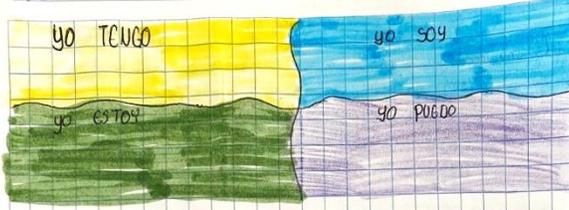
Der más responsable

¿En la calle?

cheando las concurrencias que traerían mis actos

## MI TRÉBOL DE 4

04/07/24 Scribe



¿Qué opinas de estas frases? Que la mayoría son para el bienestar mío o de los demás.

¿En tu vida cotidiana, ¿priorizan algún recuerdo? (Por qué?)

R= yo tengo R= por que lo que tengo me acostado obtenerlo como amigos familiares y cosas materiales

¿Cuál recuerdo es el que menos tienes presente?

R= yo soy

¿Cómo podrían aprovecharlos en la escuela?

R= para motivar a algunas personas de la escuela y hacer que la gente me vea de manera diferente

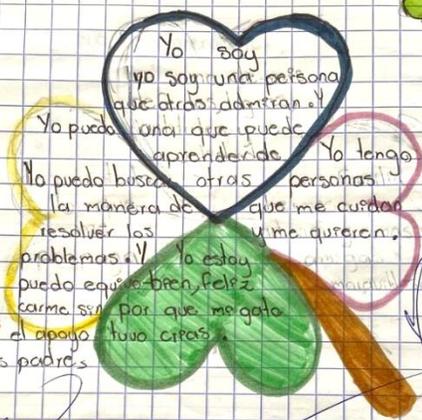
(En la casa)

R= Recibo aprecio de mi familia

(En la calle)

R= Recibo aprecio de amigo o de personas que me aprecian

## MI TRÉBOL DE CUATRO.



Yo soy una persona que otros admiran.

Yo puedo una que puede aprender de.

Yo tengo una que me cuidan y me quieren.

Yo estoy una que me ayudan a resolver los problemas.

Yo puedo equis bien, feliz, como si por que me gusta perder el apoyo tuyo cosas de mis padres.

¿Qué opinas de las frases?

Son emotivos y emocionales y me ayudan a saber lo que soy.

¿En su vida cotidiana, ¿priorizan algún recuerdo? ¿Por qué?

Yo soy, porque es lo que me representa y lo que miran en mí.

Yo puedo, por que es lo que puedo hacer y ver ser ayuda de otros.

¿Cuál recuerdo es el que menos tienes presente?

Yo estoy, por que estoy confundida de que emociones siento si estoy enojada, extrañada, aburrida, feliz o todas a la vez.

¿Cómo sabían aprovecharlos en la escuela?

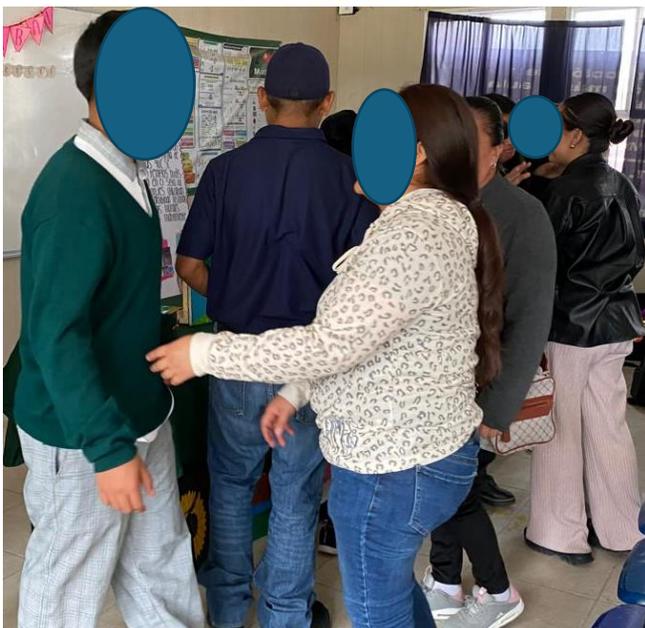
en el yo puedo preparan para resolver mis cosas yo sola.

¿En la casa?

en todo yo que me han demostrado que me quieren sobre mis emociones lo que puedo lograr y lo que soy.

¿En la calle?

en el yo soy al no sentirme menos o insegura cuando pasa algo.



Participación de los  
padres de familia

### 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>					