



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

1. Gracias a la Vida

Pensamientos:

- **Reflexión sobre la Gratitud:** Reconozco la importancia de enseñar a los estudiantes a enfocarse en lo positivo de sus vidas.
- **Crecimiento Personal:** Valoro cómo esta actividad les permite a los estudiantes desarrollar una perspectiva más optimista y agradecida.

Emociones:

- **Alegría:** Me siento contento al ver cómo los estudiantes descubren cosas por las que están agradecidos y comparten esas experiencias con el grupo.
- **Conexión:** Experimento una mayor conexión con los estudiantes al escuchar sus historias y ver su gratitud.

2. Carta al Futuro

Pensamientos:

- **Proyección y Metas:** Considero crucial que los estudiantes tengan la oportunidad de proyectar sus sueños y metas futuras.
- **Autoreflexión:** Veo el valor en cómo esta actividad les brinda un espacio para reflexionar sobre sus aspiraciones y el camino para alcanzarlas.

Emociones:

- **Esperanza:** Siento una profunda esperanza al leer las aspiraciones y sueños de los estudiantes.
- **Orgullo:** Me llena de orgullo ver la seriedad y el compromiso con los que abordan esta tarea.

3. La Rueda de la Vida

Pensamientos:

- **Evaluación Integral:** Reconozco la utilidad de esta herramienta para que los estudiantes evalúen diferentes áreas de sus vidas.
- **Planificación:** Considero que este ejercicio fomenta habilidades de planificación y establecimiento de metas.

Emociones:

- **Empatía:** Me siento empático al ver las áreas donde los estudiantes se sienten insatisfechos y necesitan apoyo.
- **Satisfacción:** Siento satisfacción al ayudarles a desarrollar planes de acción para mejorar esas áreas.

4. Trabajando Mi Autonomía Personal

Pensamientos:

- **Desarrollo de la Autonomía:** Veo la importancia de que los estudiantes aprendan a ser responsables y autónomos.
- **Empoderamiento:** Considero que esta actividad es clave para empoderar a los estudiantes a tomar control de sus vidas.

Emociones:

- **Confianza:** Me siento confiado al ver que los estudiantes desarrollan habilidades para establecer y alcanzar metas.
- **Motivación:** Siento una gran motivación al ver su progreso y determinación.

5. Entendiendo el Liderazgo

Pensamientos:

- **Importancia del Liderazgo:** Reflexiono sobre la importancia de formar futuros líderes con valores y habilidades sólidas.
- **Diversidad de Estilos:** Valoro el aprendizaje sobre los diferentes estilos de liderazgo y cómo aplicarlos.

Emociones:

- **Inspiración:** Me siento inspirado por las discusiones y ejemplos de líderes que analizamos.
- **Expectativa:** Siento una expectativa positiva al ver cómo los estudiantes incorporan estos aprendizajes en sus propias vidas.

6. Identificando los Tipos de Líder

Pensamientos:

- **Autoevaluación Crítica:** Considero crucial que los estudiantes aprendan a identificar y evaluar su propio estilo de liderazgo.
- **Aplicación Práctica:** Veo el valor en que los estudiantes apliquen estos conocimientos en situaciones reales.

Emociones:

- **Orgullo:** Siento orgullo al ver que los estudiantes reconocen y desarrollan sus habilidades de liderazgo.
- **Satisfacción, alegría, entusiasmo, felicidad:** Me siento satisfecho al proporcionarles herramientas para crecer como líderes.

7. Un Paseo por el Bosque

Pensamientos:

- **Autoestima y Reconocimiento:** Reflexiono sobre la importancia de que los estudiantes reconozcan y celebren sus cualidades y logros.
- **Sentido de Comunidad:** Veo cómo esta actividad fortalece el sentido de comunidad y apoyo mutuo en el aula.

Emociones:

- **Alegría y Emoción:** Me siento alegre y emocionado al ver a los estudiantes compartir sus cualidades y logros con orgullo.
- **Conexión y Unión:** Experimento una profunda conexión con los estudiantes y una sensación de unión en el grupo al participar en esta actividad.

Estas actividades no solo facilitan el crecimiento personal y la autoconciencia de los estudiantes, sino que también fortalecen el sentido de comunidad y apoyo mutuo en el aula. Como docente, me siento orgulloso, satisfecho y motivado al ver el impacto positivo de estas actividades en los estudiantes, y me emociona seguir apoyándolos en su viaje de transformación personal.

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

El desarrollo de la autoestima fue promovido de manera integral a través de las actividades del Proyecto de Transformación Personal, utilizando diversas estrategias y enfoques para asegurar que cada estudiante pudiera reconocer y valorar sus propias cualidades, logros y

potencial. A continuación, se describe cómo cada actividad contribuyó al desarrollo de la autoestima:

1. Gracias a la Vida

Promoción de la Autoestima:

- **Focalización en lo Positivo:** Al reflexionar y escribir sobre las cosas por las que están agradecidos, los estudiantes se enfocan en los aspectos positivos de sus vidas, lo que refuerza una visión optimista y saludable de sí mismos.
- **Reconocimiento Público:** Compartir sus agradecimientos en grupo fomenta la validación y el reconocimiento por parte de sus compañeros, lo cual refuerza su autoestima.

2. Carta al Futuro

Promoción de la Autoestima:

- **Proyección de Metas:** Al escribir una carta a su yo del futuro, los estudiantes visualizan sus aspiraciones y metas, lo que les ayuda a ver su potencial y creer en su capacidad para alcanzarlas.

MI MADRE	MI PADRE	MI HERMANO
mi madre se llama Ma. Elena Tellez Presa y es un gran apoyo para mi vida y estoy muy agradecido me ayuda en los trabajos al estar enfermo en la comida, ropa limpia, casa limpia, y muchas cosas mas que se que le debo mucho	mi padre se llama Juan Guerrero y me a ayudado economicamente con transporte, material escolar, etc. gracias a el aprendi mucho de la agricultura ya que tiene terrenos donde siembra frijol, garbanzo, etc y de la vida misma para poder madurar	mi hermano se llama Abel Rodrigo Perez Tellez y me dio aconocer muchas cosas videojuegos, musica, ropa, tecnologia, etc el es mi guia me a ayudado a tomar deciciones y madurar para futuro
uno de mis planes de vida es estudiar ingenieria automotriz para poder trabajar en una buena compañía o yo tener mi propia empresa		

- **Reflexión Personal:** Este ejercicio permite a los estudiantes reflexionar sobre sus fortalezas y aspiraciones, reforzando su autoconcepto positivo.

3. La Rueda de la Vida

Promoción de la Autoestima:

- **Autoevaluación Integral:** Evaluar su satisfacción en diferentes áreas de su vida les da una visión completa de sí mismos y les ayuda a identificar áreas de mejora y fortalezas.
- **Plan de Acción Personal:** Crear planes de acción para mejorar áreas específicas les da una sensación de control y empoderamiento, lo que refuerza su autoestima.

4. Trabajando Mi Autonomía Personal

Promoción de la Autoestima:

- **Desarrollo de Competencias:** Establecer y trabajar hacia metas personales específicas fortalece la confianza en sus habilidades y capacidades.
- **Autonomía y Responsabilidad:** Fomentar la responsabilidad personal y la autonomía ayuda a los estudiantes a sentirse más capaces y seguros de sí mismos.

5. Entendiendo el Liderazgo

Promoción de la Autoestima:

- **Reconocimiento de Fortalezas:** Identificar y discutir las cualidades de un buen líder ayuda a los estudiantes a reconocer sus propias fortalezas y áreas de liderazgo.
- **Modelos Inspiradores:** Analizar ejemplos de líderes inspiradores proporciona modelos a seguir y refuerza la creencia en su propio potencial para liderar.

6. Identificando los Tipos de Líder

Promoción de la Autoestima:

- **Autoevaluación de Liderazgo:** Evaluar su propio estilo de liderazgo y recibir retroalimentación positiva de sus compañeros refuerza su autoconcepto y confianza en sus habilidades de liderazgo.
- **Aplicación Práctica:** Practicar el liderazgo en actividades y situaciones reales les permite ver sus éxitos y progresos, lo que refuerza su autoestima.

7. Un Paseo por el Bosque

Promoción de la Autoestima:

- **Reconocimiento de Cualidades:** Escribir las cualidades positivas que tienen en las raíces del árbol les ayuda a reconocer y valorar sus propias características positivas.

- **Celebración de Logros:** Escribir sus éxitos y triunfos en los frutos del árbol refuerza el reconocimiento de sus logros y capacidades.
- **Validación Grupal:** Durante el paseo por el bosque, leer en voz alta lo escrito en los dibujos de sus compañeros y escuchar a otros decir "Tú eres..." proporciona validación externa y refuerza el sentido de autoestima.

Estrategias Generales para Promover la Autoestima

- **Ambiente Positivo:** Crear un ambiente de clase donde se celebren los logros y se reconozcan las cualidades individuales de cada estudiante.
- **Feedback Constructivo:** Proporcionar retroalimentación específica y constructiva que refuerce las fortalezas y ofrezca caminos claros para la mejora.
- **Reflexión y Autoevaluación:** Fomentar la autoevaluación y la reflexión personal para que los estudiantes sean conscientes de su progreso y desarrollo.

En conjunto, estas actividades y estrategias fomentan un ambiente donde los estudiantes pueden desarrollar una autoestima saludable y positiva, reconociendo y valorando sus propias cualidades, logros y potencial.

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

1. Comprensión Teórica y Práctica

Definición Clara de Autoestima:

- A través de las actividades, han aprendido que la autoestima se refiere a la percepción y valoración que tienen de sí mismos. Entienden que una autoestima saludable implica sentirse valiosos, competentes y dignos de respeto.



esta pintura la llamo la coronación

El significado que le doy a esta pintura es que no importa quien seas puedes llegar a ser alguien importante en la vida con el suficiente esfuerzo y dedicación

Experiencia Directa:

- Las actividades como "Gracias a la Vida" y "Carta al Futuro" les han dado oportunidades para reflexionar sobre sus propias cualidades y aspiraciones, experimentando de primera mano cómo el reconocimiento de lo positivo contribuye a una mejor autoestima.

2. Actividades Específicas que Fomentan la Autoestima

Identificación de Cualidades Personales:

- En "Un Paseo por el Bosque," escribir y compartir sus cualidades positivas y logros les ha permitido reconocer y celebrar sus fortalezas.

Autoevaluación y Planificación Personal:

- "La Rueda de la Vida" y "Trabajando Mi Autonomía Personal" les han enseñado a evaluar sus vidas y establecer metas, viendo cómo el progreso hacia estas metas refuerza su autoconfianza y autoestima.

3. Feedback Positivo y Validación

Reconocimiento y Apoyo del Grupo:

- Durante las actividades grupales, han recibido feedback positivo y reconocimiento de sus compañeros y del docente. Este apoyo y validación externa refuerzan su autoconcepto positivo.

Reflexión Guiada:

- Las sesiones de reflexión y discusión les han proporcionado un espacio para compartir sus experiencias y recibir retroalimentación constructiva, lo que refuerza su comprensión de la importancia de una autoestima saludable.

4. Herramientas y Estrategias para el Desarrollo Continuo

Diario de Gratitud y Reflexión:

- Mantener un diario de gratitud les ha enseñado a enfocarse en los aspectos positivos de sus vidas y a desarrollar una actitud de agradecimiento, ambos cruciales para una autoestima saludable.

Metas y Planes de Acción:

- Establecer metas personales y desarrollar planes de acción les ha proporcionado una hoja de ruta clara para trabajar en su crecimiento personal y alcanzar sus objetivos, lo que incrementa su autoestima al ver su progreso.

5. Empoderamiento y Autonomía

Fomento de la Autonomía:

- Actividades como "Trabajando Mi Autonomía Personal" han enfatizado la importancia de ser responsables de sus propias vidas y decisiones, lo que les da una mayor sensación de control y empoderamiento.

Desarrollo del Liderazgo:

- A través de "Entendiendo el Liderazgo" e "Identificando los Tipos de Líder," han aprendido a identificar y desarrollar habilidades de liderazgo, lo que refuerza su autoconfianza y sentido de capacidad.

6. Ambiente Positivo y de Apoyo

Creación de un Entorno Seguro y Positivo:

- El ambiente de clase, caracterizado por el respeto mutuo, la celebración de logros y el apoyo constante, ha sido fundamental para que los estudiantes se sientan valorados y seguros para explorar y desarrollar su autoestima.

Mis alumnos reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla porque han experimentado de manera práctica y teórica su importancia a través de diversas actividades. Han aprendido a identificar sus cualidades y logros, a establecer y trabajar hacia metas personales, y a recibir y dar apoyo positivo en un entorno seguro. Estas experiencias les han

proporcionado las herramientas y estrategias necesarias para desarrollar y mantener una autoestima saludable, fomentando su crecimiento personal y empoderamiento.

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

Las actividades en este módulo ayudaron a los estudiantes a desarrollar habilidades para enfrentar desafíos y gestionar el estrés de manera efectiva. Entre las actividades significativas se incluyen técnicas de mindfulness y meditación guiada para fomentar la conciencia plena y el autocontrol emocional. Además, se exploran estrategias prácticas para manejar situaciones estresantes, como la gestión del tiempo y la planificación personal. Estas actividades no solo promueven el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también fortalecen su capacidad para enfrentar situaciones adversas con resiliencia y confianza basados en el autoconocimiento, liderazgo y el establecimiento de relaciones intra e interpersonales sanas.

En la práctica, implemento estas actividades integrándolas en sesiones estructuradas donde los estudiantes participan en ejercicios guiados de mindfulness y discusiones reflexivas sobre el estrés y los demás temas. Utilizo recursos visuales y prácticos para facilitar la comprensión y el aprendizaje, y fomento un ambiente de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y reflexiones, porque considero que los niños siempre requieren ser escuchados. Además, proporciono herramientas y estrategias que los estudiantes pueden aplicar en su vida diaria, como técnicas de respiración y métodos para organizar y priorizar tareas. Este enfoque no solo busca desarrollar habilidades prácticas, sino también cultivar un entorno educativo que promueva el bienestar integral de los estudiantes.

La metacognición y las emociones son aspectos fundamentales en el proceso educativo y el desarrollo personal de los estudiantes. La metacognición se refiere a la capacidad de reflexionar sobre cómo pensamos y aprendemos, mientras que las emociones juegan un papel crucial en la regulación y el impacto del aprendizaje. Integrar ambos aspectos en la enseñanza puede enriquecer significativamente la experiencia educativa:

Metacognición

La metacognición implica que los estudiantes sean conscientes de sus propios procesos de pensamiento y aprendizaje. Actividades que promuevan la metacognición incluyen:

- **Autorreflexión:** Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo abordan los problemas y cómo podrían mejorar sus enfoques.
- **Uso de Estrategias:** Enseñarles técnicas para planificar, monitorear y evaluar su propio aprendizaje, como el uso de mapas mentales o la elaboración de resúmenes.

- **Preguntas Guiadas:** Hacer preguntas que fomenten la reflexión, como "¿Cómo sabes que has comprendido este concepto?" o "¿Qué estrategias podrías usar si te encuentras con un problema similar en el futuro?"

Emociones

Las emociones influyen en cómo los estudiantes perciben, procesan y recuerdan la información. Estrategias para abordar las emociones incluyen:

- **Ambiente Emocionalmente Seguro:** Crear un entorno donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones y opiniones sin temor a ser juzgados.
- **Gestión Emocional:** Enseñar habilidades para reconocer y manejar emociones fuertes, como la frustración o la ansiedad, durante el aprendizaje.
- **Conexión Emocional:** Relacionar los contenidos del curso con experiencias personales o temas que puedan provocar una respuesta emocional positiva, aumentando así la motivación y la retención del conocimiento.

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

Actividad: Gracias a la Vida

Descripción:

- **Objetivo:** Fomentar la gratitud y el reconocimiento de las cosas positivas en la vida de los estudiantes.
- **Método:** Los estudiantes escriben cartas o listas donde expresan qué cosas valoran y por qué se sienten agradecidos. Pueden compartir estas reflexiones en grupo para promover la discusión y el aprecio mutuo.
- **Beneficios:** Esta actividad promueve una perspectiva positiva y fortalece la conexión emocional entre los estudiantes al compartir experiencias personales significativas.

Actividad: Carta al Futuro

Descripción:

- **Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a visualizar y planificar sus metas y sueños futuros.

- **Método:** Los estudiantes escriben cartas dirigidas a su "yo" del futuro, describiendo dónde les gustaría estar y qué les gustaría haber logrado. Pueden incluir detalles sobre cómo piensan alcanzar esas metas.
- **Beneficios:** Fomenta la auto-reflexión, establece un sentido de propósito y motiva a los estudiantes a pensar estratégicamente sobre sus planes a largo plazo.

Actividad: La Rueda de la Vida

Descripción:

- **Objetivo:** Evaluar y equilibrar diferentes áreas de la vida de los estudiantes.
- **Método:** Los estudiantes completan un diagrama circular dividido en secciones que representan áreas importantes como salud, relaciones, trabajo escolar, etc. Luego, califican cada área en una escala de satisfacción y reflexionan sobre cómo mejorarlas.
- **Beneficios:** Proporciona una autoevaluación holística, identifica áreas de fortaleza y áreas para el crecimiento personal, y promueve la planificación estratégica para mejorar la calidad de vida.

Actividad: Un Paseo por el Bosque

Descripción:

- **Objetivo:** Celebrar y reconocer las cualidades personales y los logros de los estudiantes.
- **Método:** Los estudiantes dibujan árboles con raíces (cualidades positivas), ramas (acciones positivas) y frutos (logros personales). Luego, se colocan los árboles en sus pechos y dan un "paseo por el bosque", compartiendo y celebrando sus árboles con el resto del grupo.
- **Beneficios:** Fortalece la autoestima, fomenta un ambiente de apoyo mutuo y promueve la conexión emocional entre los estudiantes al reconocer y celebrar sus éxitos personales y cualidades únicas.

Estas descripciones son basadas en las actividades que hemos discutido previamente. Cada una de ellas está diseñada no solo para enseñar conceptos específicos, sino también para promover el desarrollo personal, la autoconciencia y el bienestar emocional de los estudiantes. Si deseas más detalles o tienes otras actividades específicas en mente, estaré encantado de ayudarte a desarrollarlas.



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.					