



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Alegría, disgusto, enojo, incomodidad, tranquilidad. En general les costo llevar a cabo la actividad, regularmente al tratar el tema de autoestima con los adolescentes presenta un estado de incomodidad porque abarca la aceptación de su persona física, aspecto que regularmente les causa conflicto.

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

Las actividades de autoestima se inician con la presentación de casos, primero hacer ver las cosas en los demás con el propósito de que se lleguen a identificar con el caso y sean menos duros consigo mismos en el momento este tema. De esta manera se va preparando el ambiente para una comunicación asertiva.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

En general, sí, porque me doy a la tarea de practicarla con ellos día con día en las relaciones humanas propias de la docencia. Es muy relevante que uno como docente ponga muestra de la comunicación asertiva, porque de esta manera ellos la reconocen y la van poniendo en práctica. Por supuesto que estoy pendiente de las relaciones humanas entre mis alumnos para intervenir cuando sea necesario y ayudarlos a que la practiquen en momentos adversos y favorables de la convivencia.

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

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



La actividad relacionada a lo que quieren llegar a ser, la trabajo por medio de collage, en donde plasman sus gustos, habilidades, sueños e intereses, y partiendo visualizan un futuro a tres años y cinco años.

NOTA. Las siguientes actividades se anexan en hoja completa para una mejor visualización.

Como lo mencioné anteriormente, la autoestima la trabajo por medio de casos e involucro a los padres de familia. A continuación, muestro los trabajos que diseñé:

Caso 1. Trabajo de alumnos.

En una ocasión se encontraba Memo con sus amigos en el centro de León, se encontraban platicando de quién tenía más suerte con las mujeres, Chuy dijo yo porque soy alto, Toño lo interrumpió y contentó yo porque estoy fuerte, en fin cada uno decía que era el más atractivo por sus atributos físicos. De repente se quedaron cayados y vieron pasar a un joven de su edad de un aspecto físico no tan atractivo para ellos porque a la vista saltaba su defecto físico más visible, su labio superior leporino, aspecto que lo hace hablar como gangoso, lo curioso es que iba de la mano de una muchachita muy bonita y ella se veía feliz a su lado.

1. Anota 3 preguntas que te hace pensar el caso anterior.
2. ¿Cómo se ven a sí mismos el grupo de Memo?
3. ¿Cómo crees que se ve así mismo el joven de labio leporino?
4. ¿qué crees que la joven piensa de sí misma?
5. ¿Cómo te ves a ti misma (o)?
6. Imagina y anota el posible carácter y forma de ser del joven de labio leporino.
7. Imagina y anota el posible carácter y forma de pensar de la novia del joven del labio leporino.
8. ¿qué aspectos tomarías como ejemplo a seguir de la pareja de la joven y su novio de labio leporino?

El autoconocimiento

Es fundamental para crecer como persona, para enfrentarnos a nuevos retos y para sentirnos más a gusto con nosotros mismos.

Es importante conocer nuestros puntos ciegos, aunque pueda resultar difícil o incluso doloroso.



Caso 1. Trabajo para padres de familia.

Fortaleciendo el autoconocimiento y la autoestima en nuestros hijos.

Estimados padres de familia, en esta semana los alumnos de 2 J van a estar trabajando unas reflexiones referentes a la habilidad de autoestima, para lo cual es importante que lo acompañes con la reflexión de las siguientes imágenes.

Actividad 1

1. Lee la información de la imagen y contesta las siguientes preguntas:
2. ¿En qué cosas crees que puedes ayudar a tu hijo (a) para que fortalezca su autoconocimiento?
3. Para esta semana qué palabras o acciones puedes dar a tu hijo (a) que ayuden a fortalecer su autoconocimiento.

El autoconocimiento

Es fundamental para crecer como persona, para enfrentarnos a nuevos retos y para sentirnos más a gusto con nosotros mismos.

Es importante conocer nuestros puntos ciegos, aunque pueda resultar difícil o incluso doloroso.



Caso 2. Para alumnos.

Caso 2

Aprendizaje esperado. Conoce algunas características de la autoestima.

Tema. Nos estás solo.

Antonia una joven de secundaria comenzó a enviar fotos con poca ropa a varios jóvenes que se lo solicitaban por WhatsApp, su amiga Genoveva le decía que lo que estaba haciendo la podía meter en muchos problemas personales, como hacerle memes que en algún momento podían llegar a mucha gente.

1. De acuerdo a tu forma de pensar y sentir ¿crees que Genoveva se está metiendo en problemas? ¿Por qué?
2. Tú qué harías en el caso de Genoveva.
3. Suponiendo que Genoveva es tu hermana o amiga
¿qué harías?
¿Cómo reaccionarías?
¿la ayudarías? ¿por qué?
4. Imagina y anota la vida de Genoveva.
5. Ahora lee lo siguiente:

Autoestima

Es el valor que nos damos a nosotros mismos en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí mismo.

- **Inflada**
- **Baja**
- **Sana**
 - Te gusta tu compañía.
 - Te comprometes con tu cuerpo.
 - Premiarte o darte gusto.
 - Vale la pena invertir en nosotros mismos.
 - No permite faltas de respeto.

6. Del 1 al 10 ¿Cómo crees que está tu autoestima?
7. ¿qué quieres lograr con tu autoestima?
8. ¿De qué manera?

Actividad 2. Para padres de familia.

Actividad 2

1. Lee la información de la imagen y contesta lo siguiente:
2. ¿Cómo consideras que se encuentra la autoestima de tu hijo (a)? ¿Por qué?
3. ¿Qué palabras o acciones consideras que les has brindado a tu hijo (a) de primero de secundaria al día de hoy que contribuyan al desarrollo de su autoestima?
4. ¿Consideras que puedes contribuir al desarrollo de la autoestima de tu hijo (a)? ¿Cómo?

Autoestima

Es el valor que nos damos a nosotros mismos en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí mismo.

- **Inflada**
- **Baja**
- **Sana**
 - Te gusta tu compañía.
 - Te comprometes con tu cuerpo.
 - Premiarte o darte gusto.
 - Vale la pena invertir en nosotros mismos.
 - No permite faltas de respeto.

Actividad 3. Para alumnos.

Caso 3.

Aprendizaje esperado. Reconoce el rol que juega en la familia en la autoestima.

Tema. Comiendo en familia.

Mario es un joven de secundaria que le agrada comer en familia, siempre espera el momento de la comida para dialogar con sus familiares.

1. Imagina y anota la posible vida de Mario, ¿cómo te imaginas que es su vida?
2. ¿por qué crees que le gusta comer en familia?
3. ¿Te gusta comer en familia? ¿Por qué?
4. ¿Qué cosas agregarías a los momentos de comida familiar? ¿Por qué?



Caso 3. Para padres de familia.

Actividad 3

1. Lee la información de la imagen y contesta las siguientes preguntas:
2. ¿Qué palabras o acciones puedes compartir a tu hijo (a) para ayudarle en el desarrollo de su autoestima?
3. Para esta semana ¿qué actividad familiar puedes implementar para contribuir al desarrollo de la autoestima de tu hijo (a)?



Posterior a la resolución de los casos los padres resuelven una autoevaluación de la autoestima. Está en la siguiente página.

Habilidad	Siempre	A veces	Casi nunca
Autoconocimiento	Reconozco las habilidades y actitudes positivas de mi hijo (a). Platico con mi hijo (a) de sus errores y lo ayudo a superarlos	Reconozco las habilidades y actitudes positivas de mi hijo (a). Platico con mi hijo (a) de sus errores y lo ayudo a superarlos	Reconozco las habilidades y actitudes positivas de mi hijo (a). Platico con mi hijo (a) de sus errores y lo ayudo a superarlos
Autoestima	Las palabras que diriges a tu hijo (a) son mayormente positivas. Lo escuchas cuando te quiere compartir algo de su persona. Lo respetas.	Las palabras que diriges a tu hijo (a) son mayormente positivas. Lo escuchas cuando te quiere compartir algo de su persona. Lo respetas	Las palabras que diriges a tu hijo (a) son mayormente positivas. Lo escuchas cuando te quiere compartir algo de su persona. Lo respetas
De acuerdo a tu autoevaluación anota tus compromisos hacia tu hijo (a)			

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.					

