



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Antes de participar en ese ejercicio denominado La autonomía emocional para la profesionalización docente, tenía una idea diferente sobre las emociones, no imaginaba el importante papel que desempeñan en el desarrollo personal en particular cuando funcionan como motivadoras del aprendizaje. Con la actividad mi trébol de cuatro los alumnos se adentraron al lugar donde sus emociones tienen ese papel, al leer cada una de las frases (pedí lo hicieran en silencio) sus rostros iban de una alegría desbordada a una expresión de me falta...no tenía idea de toda la carga emocional que llevan consigo. Aprendí que en una actitud de rebeldía se encuentra una persona vulnerable, que en su casa el trato es muy similar al que vienen a demostrar en el salón y que carece de una escucha asertiva. Que en su entorno no hay momentos de paz, que fuerte revelación. Mientras que con un paseo por el bosque nos enteramos que los demás nos ven y consideran valiosos, mucho más de lo que pensamos.

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

Todos buscamos siempre el bien para nosotros y para nuestra familia, los senderos que seguimos son infinitos y dependen de nuestras raíces e intereses, es importante que hagamos una proyección de lo que queremos en un futuro para nosotros, en qué situación nos gustaría estar, que se nos facilita hacer, les mencione -que cada persona es única e irrepetible y aprovecha lo que tiene a su alcance de la forma que más le haga obtener beneficios-.

En las situaciones agradables se conocen los “amigos”, pero en las complicadas están los verdaderos, la ventaja de tenerlos es que dirán lo que haces mal, y lo bueno lo festejarán, sin esa falsa idea de que todo lo que hacemos es lo correcto. Hay una o varias habilidades que los demás no han desarrollado, fue la idea que tomé con el eje para fomentar y/o despertar su autoestima.

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

Si, es un proceso que requiere más tiempo, pero lo realizado me ayudo a entender que hace falta la orientación de alguien para que otras personas puedan descubrir que están aquí por alguna razón en especial y que solo ellos la pueden realizar, al “sentir” esa responsabilidad les hace o les nace ese sentido de pertenencia que en ocasiones no hemos desarrollado. Uno de los comentarios que me llamo la atención fue “entonces no hay nadie que haga lo que me corresponde hacer a mí” ...si habrá muchas personas, pero no con las ganas y el entusiasmo que tú lo haces. De ahí la razón de pertenecer a un grupo (cada integrante) realiza una función y por pequeña que esta sea tendrá siempre un valor que lo hace como las personas único.

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

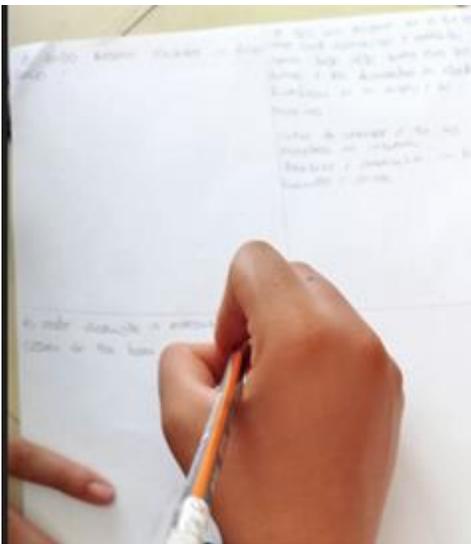
Saber que la autoestima se compone por factores internos, que puedo cambiar en mi favor (ideas, creencias, practicas o conductas) no así los externos y conocer cuales influyen en las decisiones nos permite tomar decisiones favorables. La autoestima nos permite aceptarnos y trabajar en beneficio propio.

Responder esta pregunta es algo complicado decidirme por una en particular, pero la actividad 4 (del módulo 3) me llamo poderosamente la atención por el papel que tiene la autoestima en las personas. En cada uno de los cuestionamientos toca fibras muy sensibles que me movieron y comencé primero a cuestionar si soy merecedor de lo que tengo y soy, hice un recuento de lo que yo puedo dar a los demás y las razones por las que me considero valioso, y si a menudo me doy por vencido sin enfrentar la batalla...no estoy haciendo lo mínimo indispensable para ser alguien que hace la diferencia; aunque al dar respuesta al cuestionamiento 8 puse sobre la balanza mis áreas de oportunidad y mis fortalezas.

A partir de la realización de la actividad busco como sentirme y ser una persona con defectos y cualidades, a la que se le asigno una tarea que deberá realizar siempre con la mejor versión, en particular apoyar un grupo de alumnos que pretenden hacer la diferencia.

Reconocer el esfuerzo de alguien es aceptar que se puede lograr lo que

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



En la actividad de Mi trébol de cuatro, se incluyeron otras frases que cada alumno fue construyendo



Explicar las sensaciones que genera el repetir frases que otros pronuncian es muy difícil



En la actividad Un paseo por el bosque nos dimos la oportunidad de estar cerca de un árbol, para poder reproducir su esplendor



Nada parecido con la realidad, sin embargo, las cualidades, cosas positivas y éxitos individuales, si lo son y son únicos.

## 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>					