



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Me agrado realizar una carta a mi yo de 5 años más adelante para tener en mente mis objetivos a este tiempo y poder visualizarlos. También la importancia de la empatía hacia los demás pero que sea genuina y llevarla a la práctica, también es muy valioso poder colocar el grado de importancia a la rueda de la vida y tener estos aspectos muy presentes para desarrollarlos.

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

El pensar en mis prioridades, que quiero, hacia donde voy, que planeo para el futuro, y tener el equilibrio en mi vida personal y profesional.

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

Estamos en ese camino y si se está desarrollando pero aún hay más por realizar.

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

La carta a mi yo de 5 años más adelante y la rueda de la vida. La llevo en práctica tratando de no perder el objetivo y equilibrando mi familia, mi casa, mi trabajo y mis objetivos personales.

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

## ACTIVIDADES DEL MODULO 3

### ACTIVIDAD 2. CARTA A MI YO DE 5 AÑOS

Hola Bety, me veo saludable, feliz, con mi familia, haciendo ejercicio todos los días y hacer yoga que tanto disfruto, ya mi hija trabajando en lo que estudió y mi otra hija estudiando la universidad. Me veo contenta con mi esposo viajando a Italia y a la playa cada que podamos es decir más seguido. Mi casa la decoro como la imagino, de colores claros, pongo el tapiz que quiero, los muebles que nos hacen falta. En lo laboral me veo como directora teniendo un equilibrio en lo profesional como en lo laboral.

Feliz y realizada con todas las áreas de mi vida. También dedicándome a la parte holística que he estudiado, como lectura de registros akashicos, sanación pleyadiana, alineación de chacras, barra de Access.

### ACTIVIDAD 3. LA RUEDA DE LA VIDA

SALUD: 9

DINERO: 6

AMOR: 8

FAMILIA: 9

PROFESIÓN: 8

DESARROLLO PERSONAL: 9

OCIO: 5

AMIGOS: 7

Salud, coloque un 9 porque si me siento saludable pero ya comienzo a tener algunos achaques como dolor de articulaciones pero ya fui al medico y me mando vitaminas.

Dinero coloque 6 porque lo que considero que lo que gano no alcanzo a cubrir todas mis necesidades, me hace falta para situaciones como desntista que sale de mi presupuesto, o algunas cosas que me solicitan mi hijas y no puedo disponer porque pago la despensa, gasolina, servicios de casa etc que espero que conforme pase el teimpo pueda subir mi sueldo con la promoción horizontal y hacer examen para directora y esto me permita tener más dinero.

En amor coloque 8 ya que si amo a mi esposo pero pasamos mucho tiempo trabajando y no tenemos el tiempo de dedicar a nuestra relación como quisiéramos por lo que en ocasiones nos distanciamos.

Familia coloque 9 porque si tenemos una buena relación con nuestras niñas, estamos sanos y tenemos proyectos como familia, nos amamos y respetamos.

Profesión 8 porque ya quiero entrar a promoción horizontal, también me quiero titular de la maestría pero no he podido ahorrar para poder hacerlo y si lo quiero lograr y ser directora en un futuro no lejano. Por lo que me falta desarrollarme más en este aspecto.

Desarrollo personal coloque 9 porque si estoy trabajando en mi, trata de ser mejor cada día y si me equivoco reflexiono y si es necesario pido perdón, me agrada estudiar temas como metafísica, yoga, registros akashicos, etc y si lo estoy logrando.

Ocio coloque 5 porque no tengo tiempo para el ocio o también me falta dinero para salir más seguido y todo el tiempo estoy ocupada en el trabajo como el hacer la planeación, los expedientes de los alumnos, todo lo del consejo, este trabajo quita mucho tiempo así que no se tiene mucho tiempo para el ocio.

Amigos coloque 7 tengo pocas amigas y muy de ves en cuando las veo, aunque siempre decimos que si nos vamos a ver, cada una por sus diferentes ocupaciones pues no se logran vernos tan seguido como quisiera se que debo de mejorar en este aspecto y lo voy a intentar.

#### ACTIVIDAD 4. TRABAJANDO MI AUTOESTIMA EMOCIONAL

1. ¿Merezco que me amen? ¿Qué característica personal me hace merecedor de amor?  
Si, soy leal, amorosa, entregada, romántica, deatllista.
2. ¿Qué puedo ofrecer a los demás?  
Mi compañía, lealtad, amabilidad, responsabilidad, amor, entendimiento, apoyo, salir a divertirnos.
3. ¿Me considero valiosa? ¿Qué característica personal aprecian las personas de mí?  
Si soy valiosa, soy confiable, amable, respetuosa, responsable, amorosa.
4. ¿Me trato con respeto de manera frecuente? ¿Por qué?  
Si, me hago valer, doy mi opinión aunque n este de acuerdo con los dmás pero trato de no ser grosera, escucho a los demás.
5. ¿Pienso negativamente con frecuencia sobre mí mismo? ¿Por qué?

En ocasiones si pero estoy trabajando en ello y pienso positivo cuando esto me ocurre.

6. ¿Respeto mis necesidades físicas y emocionales y trato activamente de satisfacerlas?, ¿cómo lo hago? En ocasiones dejo de ir al gimnasio por estar

haciendo trabajo de la escuela como lo estoy haciendo ahorita y sé que no está bien pero me gana la responsabilidad de entregar lo que me solicitan.

7. ¿Pido serena pero firmemente que los demás muestren respeto por algunas de mis necesidades? ¿O actúo como si yo no importase?  
 Si pido las cosas pero a veces sobre todo con mi esposo ya no suelo tener tanta paciencia y a veces no se las pido de manera agradable. Pero si me importan mis necesidades.

8. Escribe cinco cualidades que hacen de ti un ser especial, distinto e irrepetible, al que vale la pena amar y tener en cuenta.

Soy inteligente, leal, responsable, hermosa, amable, compartida, sociable con las personas que están a mi alrededor.

#### ACTIVIDAD 5. ENTENDIENDO EL LIDERAZGO

1. ¿La función docente implica la actuación también como líder positivo? ¿Por qué? Si claro debe de ser positivo para incentivar a los demás.
2. ¿El genuino liderazgo implica servir y hacer que los demás crezcan como seres humanos y se conviertan en futuros líderes positivos? ¿Por qué? Para generar buenas relaciones e incentivar a las personas a ser mejores cada día.
3. ¿El liderazgo se asume desarrollando virtudes y rasgos en uno mismo? Si ¿Este liderazgo promueve la mejora de mi persona? Si ¿Por qué? Porque comprendes a los demás, te pones en su lugar sabiendo que somos iguales solo desempeñando distintos roles.
4. ¿El líder se equivoca? Si porque nadie es perfecto ¿Qué actitud debo tomar ante los errores? Hablarlo, escuchar y llegar acuerdos para solucionarlo.

#### ACTIVIDAD 6. IDENTIFICANDO LOS TIPOS DE LIDER

Tipos de líder

Persona/personaje

Líder formal: Es jerárquico. Su influencia viene determinada por su autoridad. El poder viene marcado por el cargo que ocupa en un contexto dado.

Director o supervisor, jefe de sector.

Líder informal: tienen un poder que proviene de su forma de ser y de relacionarse con los compañeros de trabajo. Son personas carismáticas que inevitablemente lideran grupos informales.

Todas mis compañeras son Líderes. Mayela, Mara.

Líder ocasional: ejercen el liderazgo en situaciones

determinadas. Esto se da cuando las características personales y las capacidades adquiridas responden a las necesidades de un grupo y momento específico. Una vez logrados los objetivos, se puede difuminar el rol de líder de esa persona.

También unas de mis compañeras. Paola, Blanca.

#### ACTIVIDAD 7. SUGERENCIAS DE MEJORA PARA TU PROPIO LIDERAZGO

HUMILDAD	Acepto cuando me equivoco, escucho y trato de mejorar.
SER SERVICIAL	Me ofrezco para realizar actividades cuando así lo requiere, tanto. En mi trabajo como con mi familia y amigos.
CONOCIMIENTO Y EJEMPLO DE OTROS	Me comporto con el ejemplo tanto en mi trabajo como en mi casa. Y son congruente con lo que digo y hago.
DOMINA TU DISCIPLINA	Son muy responsable y disciplinada con mi trabajo, donde fallo es conmigo misma porque priorizo el trabajo antes que mis actividades.

#### ACTIVIDAD 8. LA ESCALERA DE RETROALIMENTACIÓN DEL DOCENTE LIDER

7. ¿Qué acciones debo organizar PARA EL para planificar la mejora, o CHECAR LOS resolver las situaciones, basadas RETROALIMEN- en la evidencia que tengo?

BRINDAR LOS TIEMPOS ADECUADOS DESARROLLO DE ACTIVIDADES, TIEMPOS Y QUE NO SE PASE LA TACIÓN.

6. ¿Qué posición adoptaré acerca de lo observado? DÍA,

CONTINUAR CON ESTA ACTIVIDAD DE RETROALIMENTAR AL FINAL DEL RESCATANDO TAMBIEN EL DAR POR ALGUN SUCESO DEL DÍA QUE IMPACTO O AGRADO.

GRACIAS

LES

5. ¿Qué conclusiones puedo LOS

QUE HE VISTO GRANDES AVANCES EN

elaborar a partir de los  
REFLEXIVOS  
observado?

FINAL.

4. ¿Qué se puede suponer desde lo  
ALUMNOS Y  
interpretado?  
DE SUS ACTI-

TIENEN.

3. ¿Qué significan los datos?  
DE

2. ¿Qué es importante de lo  
ALUMNOS  
observado?

1. ¿Qué fue observado? Evidencia,  
realidad, datos.  
REALIZAMOS LA

FINALIZAR LA

ALUMNOS PORQUE SON MÁS

PONEN ATENCIÓN A LAS ACTIVIDADES  
PARA DESPUES APORTAR AL

QUE EXISTA UN AVANCE EN LOS

QUE LOS LLEVE A LA REFLEXIÓN

VIDADES Y ACCIONES QUE

ARROJAN LOS LOGROS Y/O AREAS

OPORTUNIDAD.

HACER QUE REFLEXIONEN LOS

SOBRE LO APRENDIDO.

LA MANERA EN LA QUE

RETROALIMENTACIÓN AL

JORNADA

## ACTIVIDAD 9. NATURALES

1. ¿Qué mensaje te ha dejado el cortometraje? Ser más amable con los demás porque no sabemos por lo que están pasando.
2. ¿Qué opinas de la inspiración que un docente puede ejercer en un estudiante? Ejerce mucha, hay profesores que marcan para bien o para mal la vida de un alumno.
3. ¿Tú como docente ¿qué te gustaría inspirar a tus estudiantes? Que recuerden que deben de ser felices, aparte de aprender, que esta sea la base y reconocer los logros de los estudiantes.

DOCENTE: BEATRIZ ADRIANA CURIEL MACIEL

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO

