



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Durante la implementación de este módulo, se me vinieron varios o por qué no decirlo, muchos pensamientos a mi cabeza, uno de ellos, el de inquietud, ¿Qué pasaría si todos los maestros y maestras de nuestro país antes de comenzar las clases o después de terminarlas aplicarían estas actividades? Al pensarlo y descubrir mi gusto por que así fuera, me represento un gusto tremendo por ello, pensé que eso sería fabuloso, las emociones que despertó en mí fue de guasto, de reto, de alegría, de motivación, créanme que estoy muy motivada, por ello me comprometo a que siempre con cada grupo que tenga de ahora en adelante poner en práctica las actividades aprendidas dentro de este maravillosos y hermoso curso, ya que ya para finalizar otro de mis pensamientos fue de gratitud y sobre todo de sentimiento ya que se está por terminar, pero muchas satisfacciones de verdad, muchas gracias.

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

En las actividades que se trabajaron durante el curso primeramente en la actividad de Gracias a la Vida, ahí los alumnos manifestaron qué tanto se conocen, realizaron una actividad de autoconocimiento, en la que descubrieron que son valiosos y que las de más personas también, al redactar carta al futuro, los alumnos se visualizaron en un futuro, con muchas sorpresas y retos para ellos y ellas, ahí descubrieron que aunque pasen los años ellos seguirán siendo las mismas personas valiosas que aun que pase el tiempo y cambien físicamente ellos siempre deben de valorarse como sujetos íntegros y valiosos dentro de su familia y dentro de la sociedad, siempre en cada una de las demás actividades busque que los alumnos fueran empáticos, que siempre se respetan y respetarán el trabajo de los demás haciéndoles ver la Valia que se tiene de cada uno de los integrantes del grupo, con un dialogo asertivo y cálido siempre, cosa que a mis alumnos les gusta y les gusto todo el tiempo.

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

Si, la autoestima dentro de mi grupo es muy valiosa, desde comienzo del curso busque que la idea de cada uno de mis alumnos sobre él, fuera de respetarse, de no herirse con comentarios que les hacían daño, como: “es que no lo hago porque soy burro”, ¡porque soy tonto!, “por qué en mi casa me dicen: que no sé, que no puedo” etc. Combatí mucho esas ideas, con las estrategias, con el dialogo con ellos, me preocupe mucho por que se cambiaran estos conceptos en su cabeza, les pedía contante mente que se aceptaran como son, que aceptaran sus limitantes pero que nunca de los nunca se lastimaran con pensamientos destructivos, por ello puedo decir que mis alumnos ya pueden enfrentar una situación nueva en la que tiene que poner en juego sus emociones y su autoestima, y puedo argumentar con seguridad, que sin problema alguno su autoestima estará robustecida y podrán sortearla sin ningún problema.

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

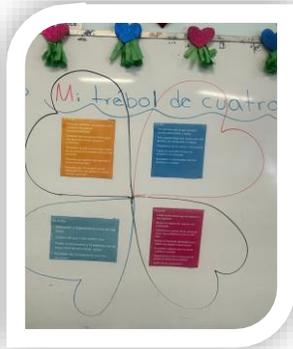
La primera Carta al futuro, por que en ella se ponen en práctica la autoestima, el autoconocimiento, y el autocontrol, además de la de Mi trébol de cuatro, y el regalo, en ellas los alumnos trabajaron su autoestima, siempre, ellos tuvieron la oportunidad de hacer un balance muy significativo sobre su proceder con ellos mismos, visualizándose en 5 años, al ser un grupo de sexto año, ellos se visualizaron de 17 años algunos y otros de 18, al pensar en ellos, descubrieron que importante es el tener control de sus emociones y de valorar su vida como personas y como sujetos cambiantes de una sociedad, los alumnos se emocionaron mucho y también comprendieron del compromiso, ya que socialmente habrían pasado varias cosas, los quince, la secundaria y entrarían a la preparatoria, ello motivo muchos comentarios, luego en la actividad del trébol,

les pegue las frases del cuadro de la actividad en el pizarrón les propuse leerlas y posteriormente reflexionar sobre las mismas, en seguida, realizamos una lluvia de ideas de las mismas, y cada alumno mencionó sus comentarios sobre cada una de ellas, ahí me gustó mucho la actividad, ya que percibí muy maduros a mis alumnos en sus comentarios y muy centrados en la actividad, para finalizar, les propuse la actividad del regalo, en ella, los

alumnos se sorprendían al ver un espejo, continué con los cuestionamientos que propone la actividad, la cual marca las situaciones en las que los alumnos deben de comprender que son valiosos, y que son indispensables en esta vida, además de que son vitales para sus padres y sus familias, ellos le agregaron algo que me impactó: y para nuestros amigos y amigas maestra, ahí fue cuando dije: ya conectaron. Muchas gracias.



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



### 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>					