



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Una de las primeras emociones que sentí al realizar las actividades, en especial la actividad “Mi trébol de cuatro” fue la alegría pues puede analizar que los alumnos son conscientes de su forma de vivir, son conscientes de sus fortalezas y de sus áreas de mejora y bien saben lo que están haciendo bien y lo que están haciendo mal y lo que deben hacer para poder mejorar. Otra de las emociones que sentí fue la tristeza, al analizar la actividad de “el regalo” pude observar que muchos alumnos tienen una autoestima baja, creo que esto no se debe de tomar a la ligera que gran cantidad de chicos anden por la vida con una autoestima baja ya que esto puede conllevar a muchos problemas entre los cuales puedo mencionar un bajo rendimiento académico o unas relaciones deficientes con otras personas, otra emoción que pude sentir fue la de sorpresa con la actividad de “un paseo por el bosque” ya que esta actividad también reflejó la baja autoestima que tiene la mayoría de los chicos, muchos no sabían o no se habían autoanalizado sobre que cualidades positivas que tienen, sobre sus acciones positivas y sobre sus éxitos los cuales los basan a haber ganado algo, haber obtenido algo para ellos eso es el éxito o un triunfo.

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

Considero que las actividades que mas trabajaron la autoestima de los estudiantes fue la del regalo y la de un paseo por el bosque porque reflejaron directamente con las respuestas que hizo el alumno si tenía alta o baja autoestima mientras que la actividad mi trébol de cuatro fue más de autorreflexión. Con los alumnos que se me acercaban para que los **asesoraba** o que veía que tenían con base en sus respuestas una autoestima baja, **tuve pequeñas charlas** con ellos para hacerlos conscientes de que todos somos valiosos, de que todos somos buenos

para algo, de que todos hemos logrado algo; con la finalidad de que supieran que son importantes y que por algo están aquí y debemos hacerlo valer.

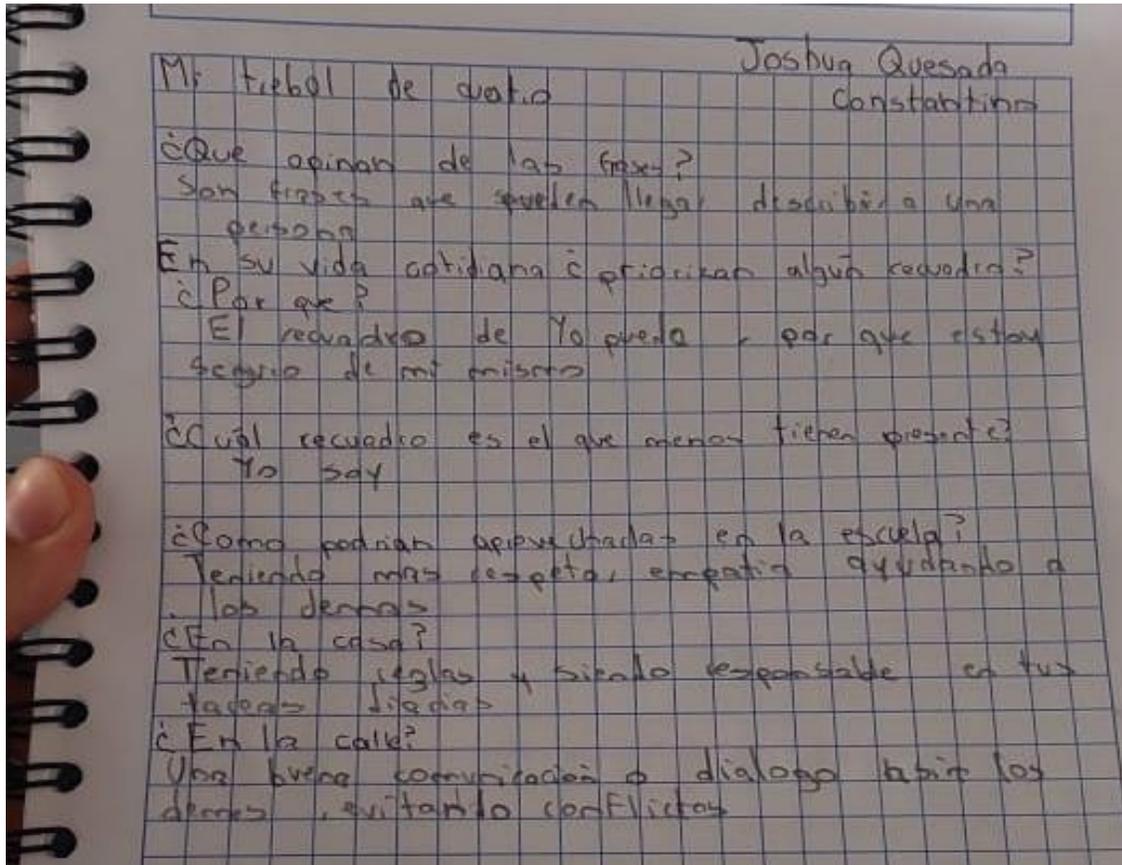
### **3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?**

Creo que mis alumnos hoy en día reconocen lo que es la autoestima ya que con base en las actividades que aplique con ellos **se dio una retroalimentación** de lo que es la autoestima y de su importancia para el correcto desarrollo de relaciones inter personales, sobre el punto de si saben trabajarla y desarrollarla creo que es un poco más complejo, se necesita de mucho trabajo y de apertura de su parte para poder trabajarla, **cosa que observe** en estas actividades, se notaron un tanto cerrados, creo que se necesita trabajar mucho este aspecto con diferentes platicas, diferentes actividades para que los alumnos se vayan acostumbrando y se abran a estas nuevas experiencias y así puedan seguir desarrollando su autoestima.

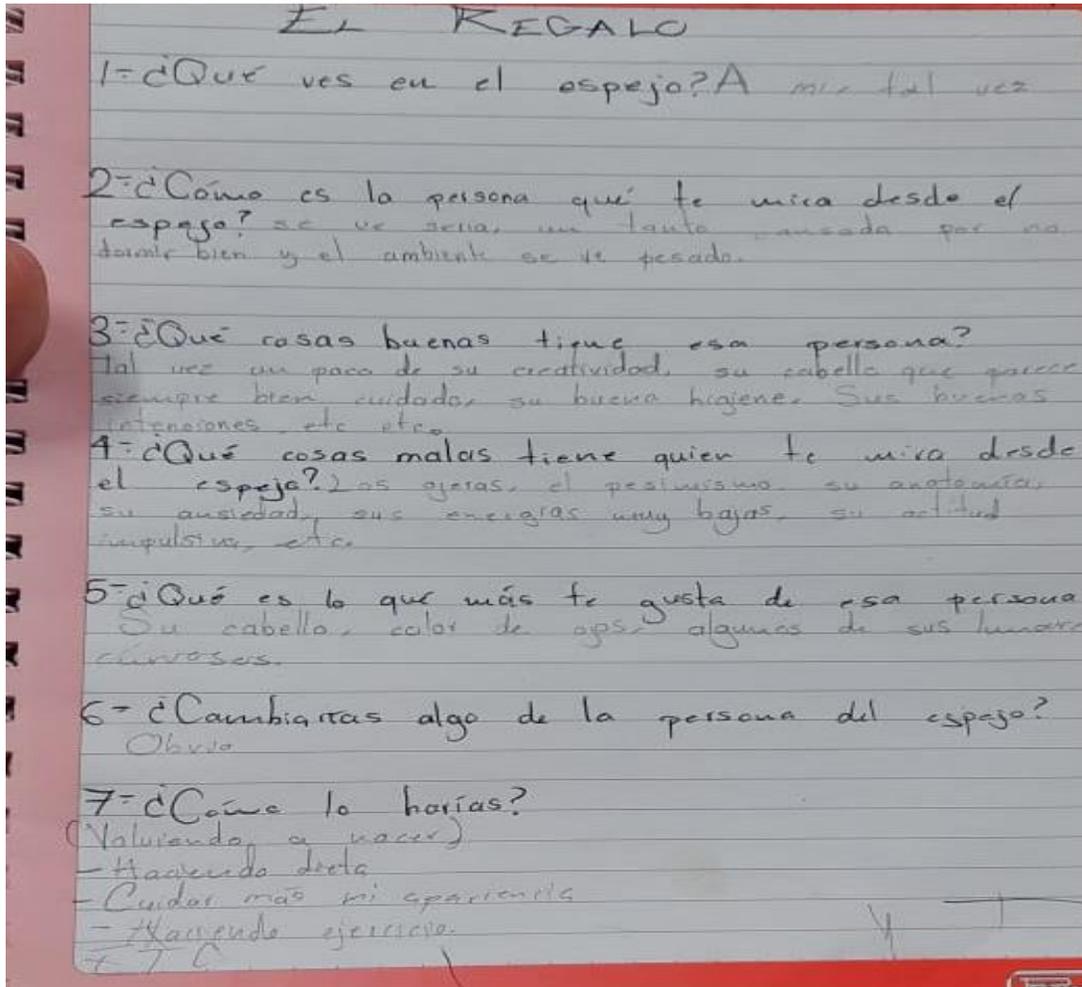
### **4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.**

Unas de las actividades que mas aplico (actividad 1, gracias a la vida) es la autorreflexión me gusta analizarme continuamente para así poder avanzar en todos los aspectos, me gusta trabajar en mis áreas de mejora, de oportunidad para así ofrecer una mejor versión de mi a los demás. Otra de las actividades que aplico mucho es la carta al futuro continuamente estoy pensando en mi futuro, a 5 años, a 10 años, donde quiero estar, como me quiero ver, como me quiero sentir, y con base a eso voy planteando objetivos y metas para así pasar a las acciones que me lleven a donde quiero estar en un futuro.

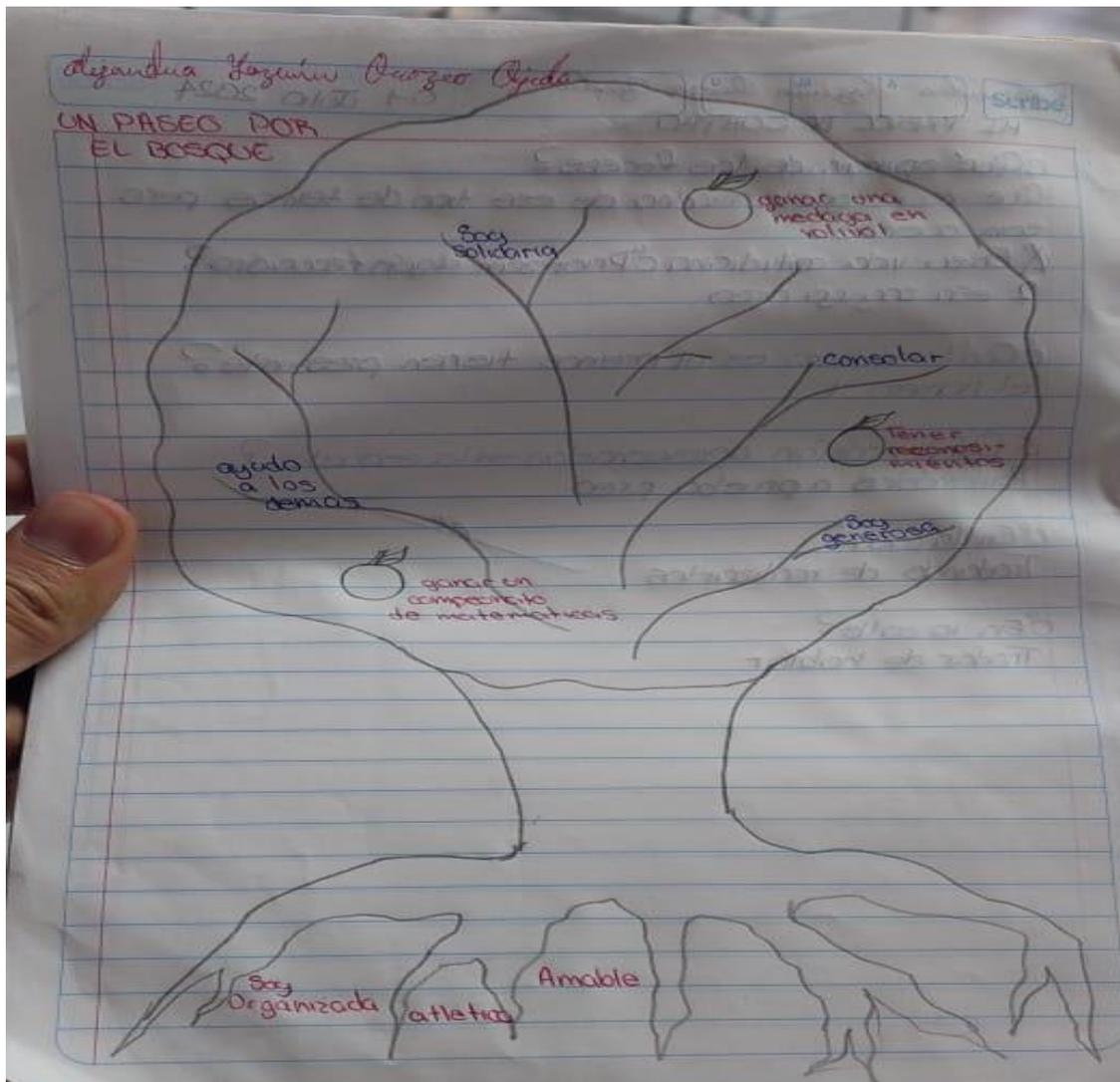
### **1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.**



En esta imagen podemos observar las respuestas de un alumno en la actividad “Mi trébol de cuatro” cabe mencionar que a mi parecer es un alumno muy inteligente, disciplinado, responsable y se puede ver al leer la respuesta que dio en la segunda pregunta, sin embargo, también creo que es un alumno un poco retraído, tímido, un poco sociable y se refleja con la respuesta que da en la pregunta 3.



En esta segunda fotografía podemos observar las respuestas que dio una alumna a la actividad “el regalo” por lo que puedo apreciar veo que es una alumna con baja o muy baja autoestima por las respuestas que da en la mayoría de las preguntas, y algunas respuestas son un tanto serias, desde mi punto de vista debería tener algún tipo de apoyo o platica para ayudarla a mejorar su autoestima.



En esta tercera fotografía podemos observar el árbol que elaboró una alumna en la actividad “un paseo por el bosque” algo que pude analizar en esta actividad es que los alumnos le restan importancia a lo que hacen, a sus cualidades y a sus éxitos, muchos decían; pues ¿Qué cualidad tengo?, no tengo ningún éxito o triunfo o el éxito o triunfo lo relacionaban directamente con una competencia o con algo material de ganar, ganar algo es igual a éxito, nosotros como adultos creo que ya estamos en otra sintonía donde no precisamente se necesita ganar algo o tener algo material para ser exitoso o sentirse triunfador en este mundo, les falta mucho camino a los chicos por recorrer y trabajar mucho en su autoestima, son chicos con autoestima baja, me hizo reflexionar sobre la implementación de actividades para el próximo ciclo escolar con la finalidad de mejorar esa autoestima.

### 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>					