



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

El llevar a cabo las actividades propuestas en este modulo tres, me hizo sentir motivada y emocionada, ya que pude observar que las actividades les ayudaron a mis alumnos a identificar como se encuentra su autoestima y la importancia de mantener está en buen estado; en cada uno de ellos. Además, que cabe resaltar que las cuatro actividades que lleve a cabo les gustaron mucho. Puedo decir que en cada una de las actividades que lleve a cabo se observo un gran progreso, iniciando por darles una hojita y escribir como me siento “*Hoy me siento...*” y realizando un dibujo de su emoción, posteriormente lleve a cabo la actividad “*El regalo*”, dando seguimiento con la actividad “*Mi trébol de cuatro*”, y para finalizar la sesión se trabajó con una dinámica de agradecimiento “*Circulo de agradecimiento*”, después de esta actividad y como reflexión se les proyecto la película de “*Intensamente 2*”. Cabe recalcar que me siento muy satisfecha con los resultados obtenidos con estas actividades llevadas a cabo.

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

Considero que en cada una de las actividades que lleve a cabo, trabaje la autoestima. Ya que en la primera actividad “*Hoy me siento...*”, les hable sobre la importancia de mantener una buena autoestima y de las emociones que podemos sentir cuando nuestra autoestima esta esta bien y las que sentimos cuando está mal. Mantuvimos una plática por medio de ideas en las que ellos mencionaban sus cualidades y de que son capaces, se les entrego una hoja de color en la cual escribieron y dibujaron la emoción que sentían en ese momento, compartiendo entre compañeros su dibujo de su emoción. Posteriormente se trabajó con la actividad “*Mi regalo*” que fue la que observe que les animo y les hizo sentir más su autoestima, el verse en el espejo y sentir en ese momento que son lo mas importante fue un experiencia muy bonita, el ver la reacción de cada uno de ellos al verse en el espejo y sentir que son realmente lo mas

importante y maravilloso, para continuar con esta actividad se les entrego una hojita con preguntas para que individualmente la contestaran, después compartieron sus respuestas con sus compañeros y mediante una lluvia de ideas se retomo el tema de la autoestima. Para dar continuidad con la sesión se trabajo con la actividad “*Mi trébol de cuatro*” en la cual se les presento las frases de cada hoja del trébol y se les explico que cada uno de ellos poseen las cuatro hojitas; ya que cada uno de ellos tienen, son, están y pueden. Esta actividad sirvo de mucha ayuda para elevar aun mas la autoestima en mis alumnos, el hacerles saber que poseen personas, emociones y habilidades que los hacen valiosos y únicos. Para finalizar con esta sesión realice una actividad de agradecimiento extra titulada “*Circulo de agradecimiento*” en donde les pedí que se recostaran en círculo pero con la cabeza hacia dentro del círculo y los pies al otro extremo, les pedí que cerraran sus ojos y que recordaran la emoción con la que iniciaron el día, que reflexionaran si esa emoción seguía igual o había cambiado, después les pedí que agradecieran por las emociones tan valiosas que sienten, y por mantener una buena y valiosa autoestima. Como agradecimiento y reflexión de mi parte, les proyecte la película “*Intensamente 2*”.

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

Si, considero que, si aprendieron a identificar la autoestima, porque al momento de llevar a cabo la lluvia de ideas, expresaron que no deben de sentir pena, enojo o tristeza, si el otro compañero es más inteligente, más hábil para realizar otras actividades, etc. en conclusión puedo decir que reconocieron que cada uno de ellos posee una habilidad diferente y que eso es lo que nos hace diferentes, únicos y que nos da un valor enorme como seres humanos.

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

Las actividades que elegí para llevar a cabo esta sesión fueron la de “*El regalo*” que me sirvió para que los alumnos identificaran su autoestima y el valor que tiene cada uno de ellos como persona, como niño y como ser humano. La segunda actividad que elegí fue la de “*Mi trébol de cuatro*”, la cual me sirvió de ayuda para que los alumnos reflexionaran con apoyo de las frases sobre el valor que tienen en su persona las cuatro hojitas del su trébol, ya que cada uno de ellos las posee y están aprendiendo a identificarlas. Considero que es importante

seguir trabajando con este tipo de actividades con mis alumnos, para así mismo reforzar y mantener una buena autoestima en ellos.

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









