



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

### Módulo 3

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo. Me encantó hacer la carta, tengo una experiencia muy hermosa con este tema, hace años tenía una alumna sumamente inquieta, no regulaba sus emociones... en una ocasión dentro de sus inquietudes, escribió una carta a su yo del futuro, la cerro y me la dio; me dio que algún día me buscaría. Pasaron los años, seguía en comunicación ocasional con ella, se fue a EUA. En algún momento ella pasaba por una mal etapa, donde se vio inmiscuida en drogas, excesos etc. encontré la carta, y se la envié. La reacción de ella fue maravillosa, fue un aliciente a su ser, y una motivación a ser mejor. A partir de ahí, cuando inicio ciclo escolar, mis alumnos escriben su carta a su yo del futuro a 1 año; es muy satisfactorio ver la reacción, la motivación, el amor a su persona, pero sobre todo la expectativa a ver lo que le desearía ser. Todo esto me llena de inspiración, de alegría y mucho amor a seguir impulsando a mis alumnos en este camino.
2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? Como he mencionado en algunas actividades, parte central de mi interés como docente durante cada ciclo escolar, es el desarrollo de la autoestima, gestionar sus emociones, e inspirarlos a seguir adelante. Lo hago motivándoles, reconociéndoles, dando espacio para dialogo abierto, aplico el método aprender haciendo. En este ciclo escolar; tengo una alumna que en broma digo se me pasó la mano. La alumna es mayor que sus compañeros, aunque no lo parece ya que su edad cognitiva esta un poco retrasada a su edad cronológica, parte importante es el contexto en el que ella se ya desarrollado; fue abandonada por sus padres, una señorita conocida de la familia la adopta, pero ya es muy grande de edad. Vive con muchas limitaciones, tanto económicas como emocionales, sociales, intelectuales. La alumna, casi no hablaba, si lo hacía era entre dientes, entonces su lectura en clase no se escuchaba; no se defendía y sus compañeros en ocasiones abusaban de ello; sin embargo, siempre mantenía una sonrisa que trasmitía mucho amor, e inspiraba. Con el paso del tiempo ella empezó a hablar mas fuerte, a participar en educación física en el cual se negaba, ya



**MODULO 2**

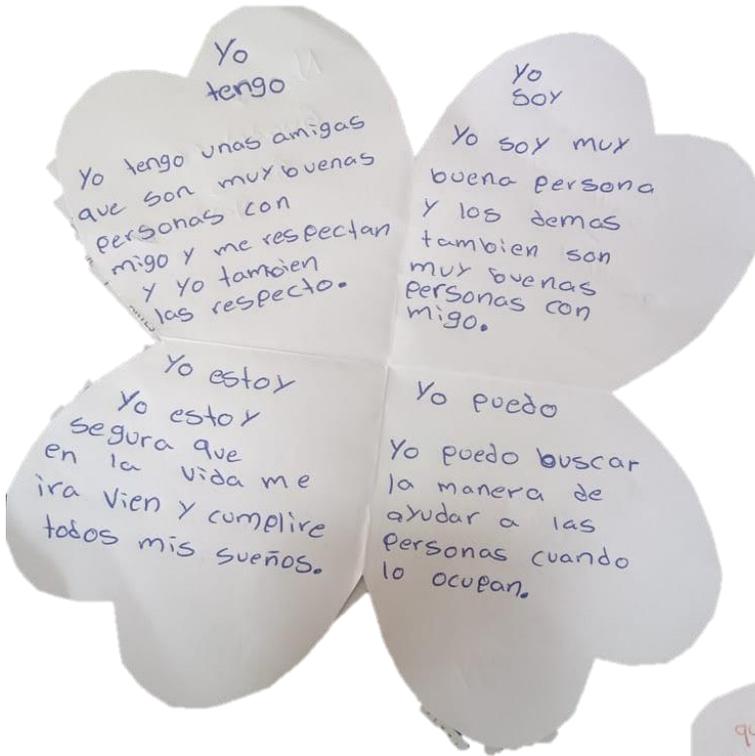
pone límites, incluso ya me responde (he aquí donde se me pasó la mano); a sido muy bonito su proceso, sobre todo muy notorio.

3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué? Sí, ha sido muy importante el desarrollo en los alumnos la parte de la autoestima, ya que han identificado como sientes las emociones, dónde la siente, como la expresan. En el proceso de Karlita, la alumna con cáncer; la parte de la autoestima ha sido muy nutriso, ya que como grupo se ha valorado como es el proceso físico y a su vez como las personas no valen por ello. Ha sido muy emocionante este proceso de la autoestima, la empatía y la resiliencia.
  
4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica. La carta fue una de mis favoritas, porque me permitió reflexionar a donde voy, que quiero, como me veo. En este momento de mi vida es una reflexión muy profunda a donde voy y que quiero ser en esta etapa. Otra de las actividades que me llenaron fue la reflexión del video naturales; porque es la misma parte de la autorreflexión desde el aspecto laboral, que estoy haciendo con, para, por mis alumnos.



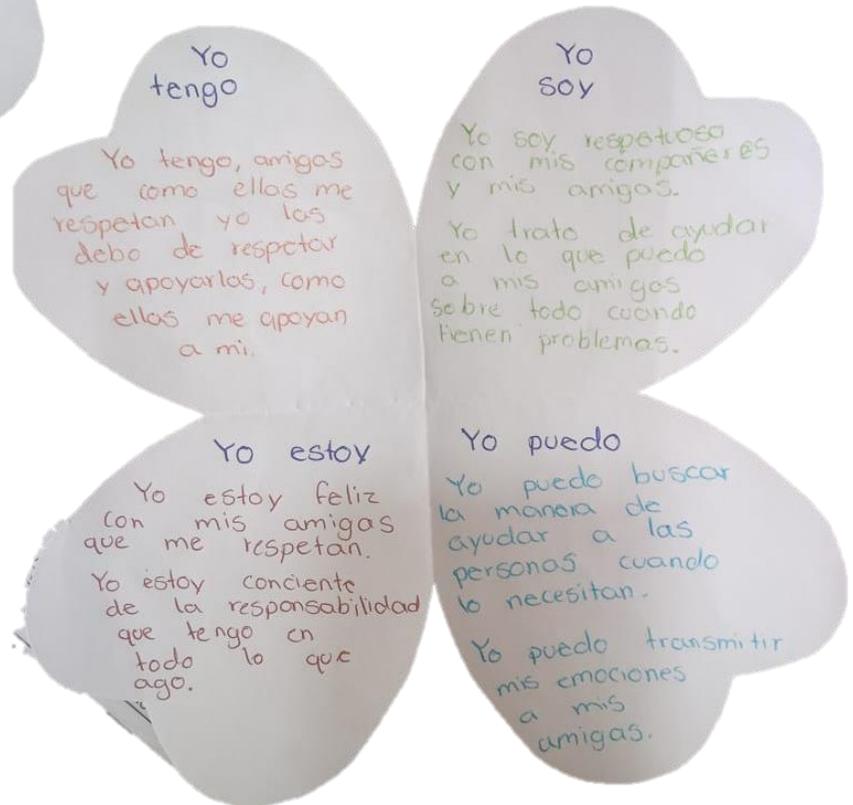
**MODULO 2**

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

**Mi trébol de cuatro**

Se aplico la actividad Mi trébol de cuatro, en donde los alumnos identificaron cual cuadrante es el que mas soportaba su vida y su desarrollo personal. Realizaron una reflexión muy profunda donde indagaron los porque del yo tengo, yo soy, yo puedo, yo estoy y la diferencia que hay en cada uno de ellos; afloraron emociones de curiosidad, incluso en algunos de ellos tristeza por verse carentes de uno de ellos.

Una alumna; en la parte de yo soy, yo puedo yo estoy, se vio afectada, ya que es una alumna que constantemente rompe reglas, entonces en cada frase iba diciendo que no. Le pedí que el ejercicio lo hiciera para ella; y al platicarlo me dice que en todo es no. Se le compartió que es una posibilidad para hacer una reflexión de donde esta parada, como actúa y como puede mejorar al darse cuenta de las carencias de su trébol.



## Un paseo por el bosque

En esta actividad les fue muy complicado escribir las cualidades positivas que cada uno considera tener; expresan que es más sencillo decir para lo que no son buenos. Para ello les comenté que las cualidades son un carácter natural o adquirido que distingue del resto de los demás; o incluso hay similitudes que les permite. Aunque este tema es constante que se les repita; sobre todo que vean la gran gama de cualidades que hay y que ellos pueden tener.

Esta es una imagen que se les presentó para reconocer algunas cualidades, aquellas que no reconocían, buscaban el significado en el diccionario; esto les ayudo a darse cuenta de que puede desarrollar, pulir, reconocer más cualidades de las que ellos creen tener.

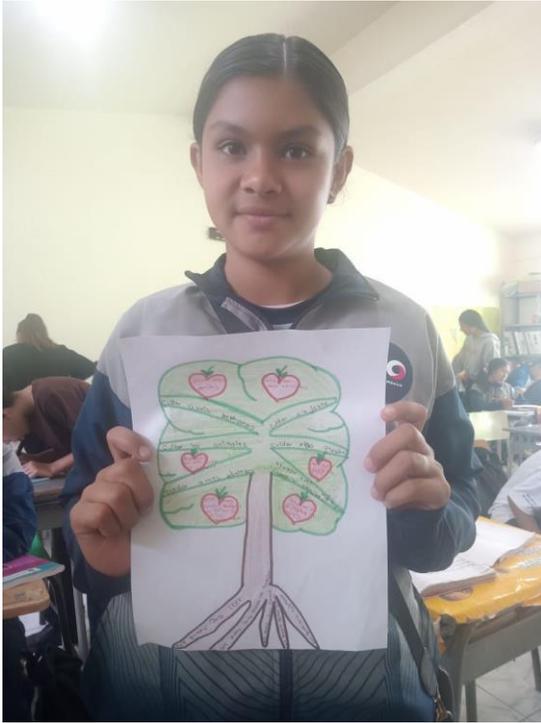
- Alegre
- Alerta
- Amable
- Amigable
- Amoroso
- Analista
- Atento
- Atrevido
- Atlético
- Balanceado
- Bondadoso
- Cariñoso
- Compasivo
- Confiable
- Considerado
- Cortés
- Cuidadoso
- Culto
- Cumplidor
- Dadasivo
- Detallista
- Estudioso
- Extrovertido
- Facilitador
- Feliz
- Fiel
- Firme
- Generoso
- Honrado
- Humilde
- Intuitivo
- Jovial
- Juguetón
- Justo
- Leal
- Líder
- Obediente
- Observador
- Oportuno
- Optimista
- Paciente
- Planificador
- Positivo
- Prudente
- Puntual
- Realista
- Respetuoso
- Responsable
- Risueño
- Romántico
- Sabio
- Sensible
- Servicial
- Sociable
- Tierno
- Trabajador
- Valiente
- Verás
- Versátil
- Visionario



Al caminar y mostrar su árbol; les permitió reconocer las características de sus compañeros, sus habilidades (que curiosamente ellos ya sabían algunas de ellos); donde se interesaron mucho, fue las cosas positivas que hacen y los éxitos o triunfos que han tenido. En cada uno de ellos se notaba sorpresa, cierta inquietud a los comentarios de los demás, sin embargo, se les insistió que era una actividad de respeto, de amor y empatía.

Este ejercicio significó mucho, porque estamos a cerrar un ciclo escolar; y esta reflexión les permite auto reconocer su ser, su potencial y en que pueden mejorar. De la misma manera sentirse inspirados por las acciones que los demás han hecho.





Concluyo que en el transito de las actividades desde el primer PTP, no ha llevado a ir sensibilizando a nuestros alumnos para llegar a una reflexión mas profunda, de quien son, a donde van, como se autorregulan, como pueden transformar su liderazgo y hacer uso de la empatía consiente a darse cuenta como manejan sus emociones y reconocer su ser en una autoestima positiva.

Evidentemente el yo llevar el proceso primeramente me enriqueció mucho a recordar cosas que estaban empolvadas a reconocer que soy un líder positivo con una gran tarea de inspirar, pero para lograrlo tengo que reconocerme con un ser individual con emociones a gestionar y crecer en el autoconocimiento personal y profesional.

