



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

La actividad fue escribir una carta al “Yo del futuro” se mostraron muy tranquilos y felices al redactar y proyectar sus sueños, algunos otros preocupados, pensativos, confundidos de lo que ellos esperan tener o lograr en 5 años ocasionando, incertidumbre, ya que el futuro es incierto.

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

Motivándolos y hacerlos sentir que ellos son personitas muy valiosas y capaces de lograr lo que se proponen, solo tienen que poner acción y atreverse a salir al mundo, a sentirse felices y buscar actividades que los llenen de pasión y se conviertan en sus hobbies favoritas.

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

Se sienten bien consigo mismos reflejando una buena autoestima, ya que son capaces de apreciar lo que ven, identifican sus habilidades y logros cotidianos que van teniendo en su proceso de aprendizaje.

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

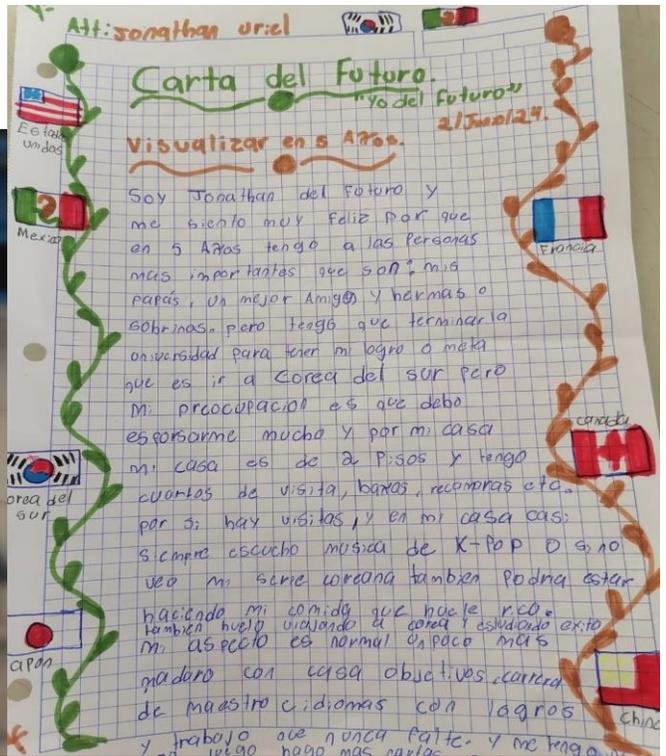
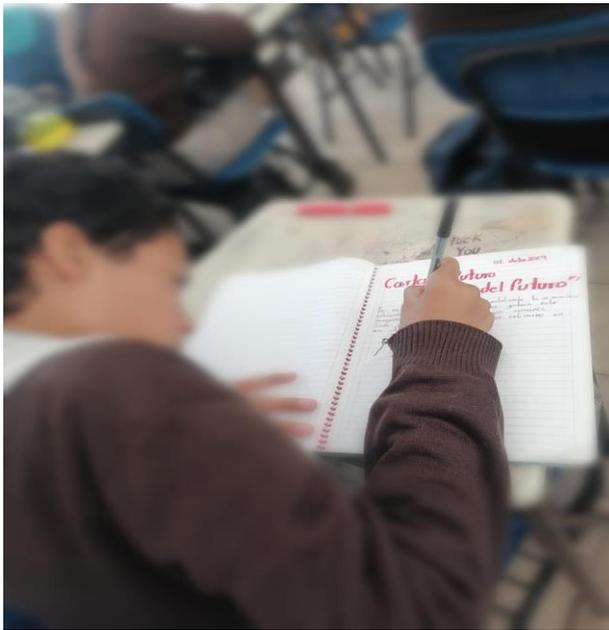
Menciono la actividad que yo elegí para aplicar fue la carta del futuro, invitando a mis alumnos a sonar y proyectarse hacia el futuro, creando sueños y anhelos a cumplir. sin dejar de mencionar que pondere en práctica otras actividades, que me parecen muy atractivas para mis adolescentes. Como: La rueda de la vida, “mi botiquín de emociones” el regalo (por cuestión de tiempo y teniendo una carga excesiva de trabajo solo me fue posible aplicar una actividad).

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

Actividad 2

Carta al futuro “Yo del futuro”

- ✚ Redactarán una carta en su cuaderno, yo los fui guiando con las preguntas detonadoras, se fueron sensibilizando sobre la importancia de redactar, como nos gustaría ser, estar y vivir en 5 años.
- ✚ Un ejercicio de reflexión, un espacio de autoexploración, un encuentro con ellos mismos.
- ✚ Al final y de forma voluntaria algunos alumnos compartieron lo escrito en su carta, otros lo reservaron para ellos.
- ✚ Se trabajó la Autoestima, autoconocimiento y desarrollo personal.





02 07 24
 Martes

Carta al Futuro

Yo del Futuro

Me siento feliz, alegre y conforme conmigo misma, me siento completa y satisfecha por mis logros, en el transcurso de estos anteriores 5 me di cuenta de que no todas las personas que parecen ser buenos lo son, pude ver que hay personas que llegan a tu vida te hacen quererlas y se van de un momento a otro, y eso hace daño pero aprendí a soltar, a dejar el pasado atrás con todas las cosas que no me permitían avanzar, pero después de todo ahora sigo adelante con personas que se que me quieren y a las cuales aprecio mucho, entre ellos mis padres y hermanos quienes me han ayudado con su apoyo incondicional, al igual que algunos amigos, y gracias a ello avanzo sin nada que me detenga, en mi cabeza solo llevo lo que quiero lograr, graduarme y obtener un título, quiero alcanzar mis metas y sueños, que cada día me motivan a lograr muchas cosas más, así como lo hicieron para poder tener mi propia casa, no es muy grande pero tiene lo necesario, es un lugar tranquilo, mi lugar seguro, donde ahora tengo una vida estable y feliz, a pesar de todo, y sin importar a donde vaya, no olvido de donde vengo...

Martes 2/ Junio/24

Carta al Futuro Yo DEL FUTURO
 visualizar en 5 años.

Yo Melani Izuel, he estado pensando en mi futuro en mis metas y sueños a largo o mediano plazo y en como seré en 5 años.

Soy una persona muy indecisa y al mismo tiempo perfeccionista pero algo que si tengo muy claro es que quiero irme fuera de Dolores Hidalgo y venir solo en cumpleaños, fechas patronales o fechas decembrinas y convivir con mi familia o incluso mudarme con ellos a otro lugar.

Me gustaría seguir en contacto con mis amigos e incluso reunirnos ciertos días.

En caso de irme de Dolores me iría a Guanajuato en un departamento de algunos conocidos de mi mamá; en tiempos libres seguiría practicando la repostería o el dibujo, claramente escuchando música. Puede que me iría a algún gimnasio ya que siempre me ha gustado hacer ejercicio.

La verdad prefiero hacer todo esto yo sola y un poco lejos de mi familia.

Sigo sin saber que carrera elegiría pero siento que psicología o gastronomía.

Viajar y visitar nuevos lugares también sería un propósito mío.

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
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.					
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.					
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.					