



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 3

#### 1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Las actividades que realice en este módulo evoco sentimientos de mi niñez pues me regrese a esa niña insegura que siempre se ponía nerviosa en los exámenes, competencias o cualquier otra actividad en donde tenía que demostrar que era buena en algo. Esto me ha seguido a lo largo de mi vida pues diversas situaciones me marcaron y contribuyeron a esa inseguridad. La primera actividad de Gracias a la Vida me permitió ver esa parte de mí donde me reconozco suficiente, que soy capaz de lograr lo que me proponga, aunque mi inconsciente me sabotee, que todo lo que hago es importante y que mi trabajo contribuye a formar y marcar la vida de mis estudiantes.

Otra actividad que me gusto mucho fue la carta al futuro, mientras la redactaba las lagrimas escurrían por mis mejillas, me lleno de mucho sentimiento hablarle a mi futuro y no podía evitar pensar en esas personas que me encantaría tenerlas ahí pero que físicamente ya no están.

Este módulo en particular me dejo un gran aprendizaje y fue de gran valor para mi autonomía emocional.

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

Mediante las actividades que se realizaron con los alumnos se promovió el desarrollo de la autoestima de manera en que ellos se reconocieron como seres valiosos, llenos de cualidades las cuales tienen que trabajar y fortalecer. El que sus compañeros reconozcan también sus cualidades, el sentirse parte de un grupo o comunidad eleva su concepto de autoestima. Con la actividad de “un paseo por el bosque” los alumnos lograron que se fortaleciera su concepto de autoestima.

Platicamos sobre la importancia de confiar en nosotros mismos, conocer y aceptar nuestras capacidades y ver a nuestras limitaciones como una oportunidad de mejorar. Promover la autoestima es un proceso continuo que requiere paciencia y dedicación.

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

Estoy segura de que mis alumnos se llevaron un buen aprendizaje sobre lo que es la autoestima y sobre todo la importancia que tiene en el desarrollo a lo largo de su vida. Con las actividades que se desarrollaron en clase aprendieron a trabajarla, y de verdad me sorprendí pues reconozco en ellos seguridad y amor por su persona en cada palabra y actividad que realizaron.

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

Una de las actividades más significativas para mí fue la de “un paseo por el bosque” y la de “mi trébol de cuatro hojas”. Las puse en práctica con mis alumnos, iniciamos con una actividad de relajación con sonidos de árboles moviéndose al viento y pájaros, mediante ejercicios de respiración para que logran entrar en calma, les fui hablando que sintieran como el viento los movía que imaginaran que eran un árbol con grandes raíces, unas ramas enormes de grandes frutos. Al terminar esta actividad les proporcione una hoja en blanco donde dibujaron ese árbol que habían imaginado y que en las raíces escribirían todas las cualidades que tienen y en los frutos sus logros. Al terminar de dibujar les entregué un pedazo de cinta y les pedí que pusieran su árbol en el pecho, salimos al patio y les dije que daríamos un paseo por el bosque, les pedí que se colocarían alrededor de un árbol y todos se tomaran de las manos, realizamos un ejercicio para dar gracias.

Después de eso les pedí que empezaran a caminar como si estuvieran de paseo por el bosque y cuando encontraran un árbol en el pecho de sus compañeros dijeran “Tu eres...” y leyeran una frase escrita en su dibujo. Para cerrar la actividad les pregunte que

descubrieron de sus compañeros o que ya sabían, también comentamos que sus árboles seguirían creciendo y dando más frutos pero que tenían que trabajar en ello para lograrlo mediante un buen plan de vida y de aquí partió la segunda actividad que realizamos “El proyecto de persona” en donde los alumnos hicieron una descripción de si mismos, lo que ahora son y lo que quieren llegar a ser, y que tipo de apoyo o aportación necesitan para alcanzar su meta. Compartieron el trabajo con sus familias.

Otra actividad que realizamos fue la de “Mi trébol de cuatro hojas” en la cual les repartí una hoja con las frases que leyeron en voz alta, después de eso les hice las siguientes preguntas:

¿Qué opinan de las frases? ¿Le dan prioridad a algún recuadro? ¿Por qué? ¿Qué recuadro tienen menos presente? ¿Cómo podrían aprovecharlas en la escuela, casa o calle?

En donde varios de ellos dieron sus respuestas y todas fueron escuchadas respetando sus puntos de vista.

Para finalizar les proporcioné una hoja con un trébol en el cual escribirían una frase con las que se identificaran en cada hoja, les pedí que la pegaran en su cuarto en un lugar visible para que tuvieran presente las frases seleccionadas y diariamente las repitieran.

Todas las actividades puestas en practica les proporcionaron herramientas para desarrollar o fortalecer su autoestima en su vida cotidiana, creando ambientes de apoyo y energía positiva en el aula.

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



Los alumnos se tomaron de las manos alrededor de un árbol para dar gracias por estar juntos disfrutando de estas actividades.



**Actividad un paseo por el bosque.**

Los alumnos imaginaban que caminaban en un bosque y al encontrarse de frente con un compañero decían “tú eres...” y leían una frase escrita en su árbol.



#### **Actividad Mi trébol de cuatro hojas.**

**Se les entro a los alumnos una hoja con las frases las cuales leyeron en voz alta, después de eso se reflexionó mediante preguntas en donde se escucharon las participaciones de varios de sus compañeros, escribieron las frases con las que más se identifican dentro de un trébol.**

## 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.					