



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

El modulo 3 igual que los demás módulos, me ayudaron mucho a mi persona, en este módulo también aprendí mucho, pero me sentí muy tranquila y en calma con la actividad de “Gracias a la vida”, fue un buen comienzo esa actividad.

La actividad “carta al futuro” me alegro también el día, me ayudo a ver desde otra perspectiva, tal vez con tantas cosas en el presente nos hace olvidar un poco el futuro y ponernos metas, y al mismo tiempo reconocernos por las cosas que hemos o estamos haciendo en el presente, por lo que al termino de ella me sentía satisfecha conmigo misma, valorada y muy feliz.

Una actividad que también me gusto y me puso mucho a reflexionar fue “la ruleta de la vida” al inicio no comprendía la actividad, por lo que me sentí muy confundida, pero al final con ayuda de compañeras le entendí, por lo que mi reflexión fue que tengo que trabajar en algunos aspectos o áreas para aumentar mi nivel de satisfacción.

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

Me ayudaron a pensar mas en mi misma, en las cosas que puedo lograr hacer, a pensar en mis metas, en lo valiosa que soy, amarme y aceptarme con mis defectos y virtudes, a pensar que tengo muchas habilidades, que soy buena docente, y también algo muy importante identificar, reconocer, comprender y regular mis emociones.

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

Los niños siento que aun no tienen una conciencia razonada sobre ello, pero con estas actividades lograron cosas muy significativas como conocerse más a sí mismos, son capaces de sentirse seguros, a realizar las cosas sin exceso de miedo, a amarse y aceptarse

tal y como son, saben que tiene cosas diferentes, que cada uno es especial e importante y así deben quererse.

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

Sigo trabajando actividades de “respiración en calma” a los pequeños les gusta mucho y mas cuando son con música relajante.

Trabajo día a día en la “autonomía emocional” de los pequeños fomentando su autoestima y confianza, promoviendo la participación, estimulando su curiosidad y aprendizaje, atendiendo y trabajando con sus emociones y sentimientos.

Trabaje la actividad de “mi trébol de cuatro” la que les ayudó mucho a reflexionar quienes son, que es lo que tienen a su alrededor, que es valioso para ellos, que pueden lograr hacer, etc. También realicé la actividad “un paseo por el bosque” pero le hice algunos cambios, pues me parecieron mas acordes a su edad, el propósito de esta actividad para nosotros fue que al final se quedaran con un *“yo me amo mucho y soy capaz de muchas cosas”* mencionaron cosas que pueden hacer y que les gusta mucho y también mencionaban como se ven de grandes, en que persona se querían convertir. Otra fue “el regalo” esta les ayudó mucho para conocerse y valorarse más, les gustaron mucho las frases que les decía cada que se veían en el espejo.

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

**“Mi trébol de cuatro”:** para esta actividad hicimos equipos, ya que los alumnos son de preescolar cada uno se encargo de una frase, les explique en general como se realizaría, después pase a cada equipo a explicar de nuevo. Los alumnos realizaron dibujos dependiendo la frase, pero antes de dibujar reflexionamos cada una de las ellas: yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo.



**“El regalo”:** se colocó una caja simulando un regalo en medio del salón y dentro el espejo, se les menciono que dentro de la caja había algo muy valioso e importante y se cuestionó ¿Qué creen que puede ser?, pasaron uno a uno muy emocionados para ver que tenia la caja, al abrirla se veían ellos mismos en el espejo y al mismo tiempo yo les iba mencionando cosas positivas de ellos, para fortalecer su autoestima, al final les mencionaba que no les dijeran a sus compañeros que vieron en la caja. Una vez finalizada la ronda, mencionaron todos juntos que fue lo que vieron, y como se sintieron.

Al termino realizaron un dibujo de cómo se observaron así mismos, con la frase “yo soy importante”.



**“Un paseo por el bosque”:** esta actividad le realice algunos cambios ya que me pareció más acorde a su edad, primero cuestione a los alumnos ¿Quién será la primera persona a la que tienen que amar más? Reflexionamos juntos y al final concluyeron que deben de amarse a ellos mismos primero. Realizaron el dibujo de un corazón que significa “amor” dentro de el se dibujaron a ellos. Al finalizar en circulo compartimos lo que realizaron y mencionaron cosas que pueden hacer y son capaces y que les gusta mucho, y también mencionaban como se ven de grandes, en que persona se querían convertir.



### 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>					