



Contigo  
Juntos Construyendo  
El Mejor Sistema  
Educativo de México

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

ASTRID TATIANA JIMÉNEZ RAMÍREZ

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

Nuevamente realice las 4 actividades.

Actividad 1: Mi trébol de 4.

Estas frases son muy motivadoras para todas las personas no solo para los alumnos, quienes se sintieron **felices, alegres y emocionados** por esta actividad, ya que les gusto leer estas frases y darse cuenta de lo que pueden ser capaces, aunque algunos **tristes y sorprendidos** porque no se identificaron con algunas frases y se dieron cuenta que les falta desarrollar.

Actividad 2: El regalo.

En esta actividad los alumnos no se imaginan lo que habría dentro de la caja, lo que les causo **intriga**, pensaron que había celulares, dinero, una cadena, un perrito, un peluche, ropa, etc. Pero al ver su reflejo, vi sus caritas **sorprendidas**, se mostraron **alegres, emocionados y felices**. Hubo una alumna que al responder las preguntas y hacer conciencia emocional, respondió que se sintió **triste** no había muchas cosas de ella, lo que no concuerdo con ella, ya que es una joven seria, responsable, inteligente. También expresaron sentirse **relajados y tranquilos**.

Actividad 3: Un paseo por el bosque.

Esta actividad fue fácil para los que saben identificar sus cualidades y para algunos les costó trabajo ya que me preguntaban que como eran, les comente que alguna vez hace muchos años a mí también me costó trabajo identificar mis cualidades y tuve que pedir ayuda y opinión a una persona adulta con la que trabaja, le pregunte que como me percibía, en fin, los alumnos se mostraron **tranquilos, relajados**, pero a los que les costó trabajo los note **preocupados** y hasta **frustrados** de no poder responder las cualidades.

Actividad 4: El proyecto de persona.

Para el desarrollo de esta actividad no tuve mucho tiempo para que pudieran realizarla más completa y los grabe diciendo cómo son y cuáles eran sus metas y quienes les podrían ayudar. Pero si les gustó, ya que los note **emocionados, inquietos** al preparar su discurso y la actividad de Un paseo por el bosque les sirvió mucho porque pudieron describirse.

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

Durante el desarrollo de las actividades fui motivándolos a la realización de las mismas con frases, palabras inspiradoras, además de que ayude a la autorreflexión sobre el valor de cada uno, sobre todo con la actividad del regalo. La manera en que desarrolle las actividades y la forma de expresarme ayudo a crear un ambiente armónico en el aula, ellos me notaron tranquila y relajada y así pudieron expresarse y participar en las actividades.

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

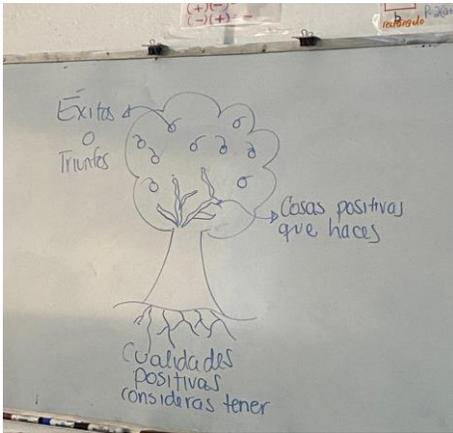
Porque desarrollamos a conciencia las actividades, además de que aprendieron a valorarse, amarse y aceptarse a sí mismos, sin embargo hubo actividades donde identificaron lo que desean cambiar, pero esto también es parte del desarrollo de su autoestima, así ellos se sentirán más seguros de sí mismos. Aunque aún queda mucho por trabajar en los alumnos, ya algunos todavía muestran inseguridad, además de la etapa en la que se encuentran y debemos seguir motivándolos a que crean en ellos mismos.

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

La verdad me gustaron todas las actividades, pero la que más me encanto es la del regalo, el que se dieran cuenta de los valiosos e importantes que son, ya que como lo comentaba están en una etapa donde ya no son niños y quieren ser grandes, etc. Las amistades tienen mucha influencia en su autoestima, pero está en mí como docente seguir fomentado en mis alumnos el valor que tienen, el desarrollo de valores y cualidades, que aprendan a auto controlarse, recordemos que mi grupo es muy inquieto, pero sinceramente este taller me ayudó mucho estas últimas semanas, ya que estuve tranquila, relajada, emocionada, y me ayudó muchísimo a regular mis emociones y sobre todo es que lo transmití a ellos y así estuvieron un poco más tranquilos y logramos en el aula un ambiente más armónico y pacífico.

Respecto a la demás actividades del manual me ayudaron a reforzar mi vocación y confirmo que debo ser un líder que eduque con el ejemplo, me considero una persona humilde, servicial, empática y me gusta mucho dejar huellas positivas a mis alumnos.!! Pero esto no lograre si no estoy bien yo emocionalmente, pero tengo un compromiso conmigo misma, hacer ejercicio, relajarme, meditar y estar buscando siempre mi bienestar emocional.

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



Perla Robi  
 Mi botiquín emocional  
 Mi Proyecto 3  
 01/07/24

1. Mi árbol de 403  
 ¿qué opinan de las frases? que son motivadoras

En su vida cotidiana, ¿prioritan algún recuadro? ¿Por qué?  
 O estos, no me identifico con algunos frases

¿Cuál recuadro es el que menos tienen presente?  
 O puedo

¿Cómo podrían aprovecharlas, en la escuela, casa y calle?  
 Ser alguien amable y querido

¿Qué emociones y sentimientos sentiste? Feliz y emocionada  
 Pero, a la vez triste, por que, casi no me identifico con la mayoría

2. El regalo  
 ¿qué ves en el espejo? Mi reflejo  
 ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? Rara o  
 ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? Es amable y calmada.  
 ¿Qué cosas malas tiene esa persona? No es social ni le gusta el contacto físico, además a veces lastima a las personas que quiere sin querer también es insegura de ella misma y no se sabe expresar, olvida las cosas muy rápida.  
 ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? A veces es atenta y tiene mucho cariño por los demás.  
 ¿Cambiarías algo? ¿cómo? Su carácter, su risa, su forma de expresarse y su inseguridad.

¿Qué emociones y sentimientos sentiste? Triste porque ve que no hay muchas cosas buenas de mí!

3. Un paseo por el bosque

carino de los demás  
 tengo amigos y amigas  
 convivir con mis artistas y actores favoritos  
 Pase el año con buena calificación

Prestar atención  
 estudiar

tranquila  
 feliz  
 inteligente  
 amable?

¿Qué tesoro prendo y que ya sabían?







### 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>					