



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Para mí, siempre ha sido muy emocionante planear las actividades con mis estudiantes. Implementarlas y vivenciarlas con ellos lo disfruto. Ellos siempre animosos y participativos. Este tema para desarrollar la “autoestima”, todos la necesitamos, para valorarnos y salir adelante en la vida.

Realizamos 3 actividades.

- Mi trébol de cuatro: Un alumno leía las frases, todo el grupo la repetíamos. Después les di impresas las preguntas sugeridas, ellos respondieron. Para finalizar algunos comentaron, durante la actividad estuvieron serios, pensativos, reflexivos; excelente practica para amarnos, aceptarnos y valorarnos a sí mismo.
- El regalo: - Cuando vieron la caja unos decían que, si era para ellos, ¿qué nos va a regalar? Al iniciar la actividad les dije: -Tengo un regalo dentro de la caja, lo adquiriré durante estos 3 años con ustedes, es algo muy importante y valioso, me lo llevaré en el corazón por siempre. Se los mostraré a cada uno. Fueron pasando, con curiosidad observaron dentro... fue emotivo para todos, algunos expresaban en voz alta: ¡esta padre! ¡guaau! ¡no me lo esperaba! ¡fabuloso! ¡excelente!; otros sonreían quedando con mirada melancólica un poco de tristeza y nostalgia. Yo tuve sentimientos bonitos, emocionantes... con ganas de llorar.
- Un paseo por el bosque: Algunos estaban confundidos, les era difícil diferenciar y reconocer sus cualidades y éxitos, tenían confianza ya que me preguntaban si era o no lo que habían escrito. Otros muy seguros anotaron sus cualidades y éxitos.

**Muy buena técnica para reflexionar de lo positivo que tenemos, a su vez meditar lo que debemos cambiar y ser más seguros de nuestras capacidades para explotarlas.**

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

**Promoví la autoestima al realizar las actividades con los estudiantes en las cuales analizamos, comentamos, convivimos, todo con respeto. Es importantes que se valoren y superen en aquello que no les permita ser felices, ni estar bien consigo mismos. En todos los nivel y edades debemos enseñar a manejar situaciones de autovalor. Hoy me toca regalarles, a mis alumnos de tercer grado de secundaria, estas frases, ideas y pensamientos mediante las cuales reconocieron fortalezas y debilidades, a su vez meditaron sintiendo y expresando que harán para tener una autoestima más alta.**

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

**Realizaron las actividades bromeando sanamente entre ellos, me involucran preguntando o haciendo comentarios de su vida personal y familiar. Se ríen de lo que platican, se sienten en confianza y son sinceros.**

**Ante diversidad de personalidades en el aula hay para quienes no es fácil mostrarse humildes, sinceros, empáticos. Yo confío en que esto que han aprendido será fortaleza para que se valoren y engrandezcan su amor propio dando lo mejor, lo positivo hacia los demás.**

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

Desde el inicio me gustaron mucho las de afirmación, gratitud y calma. Yo en lo personal las practico constantemente, al levantarme por la mañana, cuando estoy estresada, o contenta. De repente veo alterado algún alumno o alumna y le digo respira profundo.

En el tercer módulo me gustó mucho el regalo, porque me emocioné cuando expresé mis sentimientos y ellos también se observaron impresionados y valorados por mí. También se reconocen queridos y apreciados por sí mismos.

Me parecen muy importantes estas dinámicas, seguiré practicándolas con los siguientes alumnos será maravilloso trabajarlo desde inicio de ciclo e irlo fortaleciendo cotidianamente. Mi objetivo será hacer partícipes a los padres de familia de estos emocionantes regalos.

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

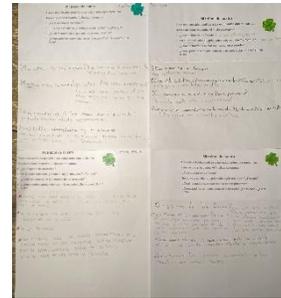
Los alumnos apoyan en la actividad “Mi trébol de cuatro”. En equipo escriben frases para después pegarlas en el pizarrón.



Se leen las aseveraciones, el grupo refuerza, repitiéndola



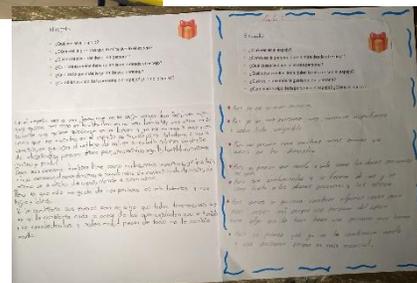
El grupo trabaja pensativo y reflexivo, cuestionando  
**yo: tengo... soy... estoy... puedo**



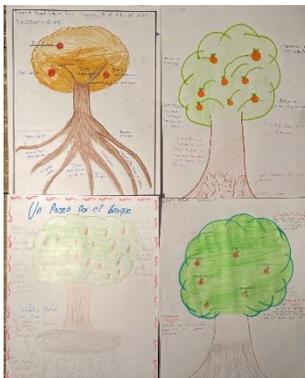
“El regalo” Muy emotivo descubrir lo importante y valiosos que somos.



Los alumnos muestran su alta autoestima manifestando el valor y orgullo que sienten de sí mismos.



Los alumnos trabajan en orden, respetan a sus compañeros. Tienen la confianza de compartir sus sentimientos y emociones.



Meditando y observando su interior los estudiantes van logrando mejorar su autoestima.

## 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>					