



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP)

### Módulo 3

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

Primeramente, la gratitud fue uno de los sentimientos que resultaron al trabajar durante este módulo, reconocer mis cualidades y lo que puedo estar colaborando en mis alumnos forma parte de una gran satisfacción como ser humano.

Al trabajar la actividad de la rueda de la vida descubro que requiero trabajar sobre el amor, ya que sale un puntaje bajo, pero al complementarlo con la actividad de trabajando mi autoestima emocional me doy cuenta que soy una persona que siempre está para los demás y no me he dado estos espacios para valorarme o fortalecerme emocionalmente teniendo una actitud positiva ante la vida, valorando lo que siento, es preocupante como yo misma he dado pie a que esto suceda, ya que a veces actué como si yo no importase, y eso indiscutiblemente es algo que debo atender.

Me siento entusiasmada al identificarme con un buen liderazgo donde trato de formar, hacer que los demás crezcan como seres humanos y se conviertan en futuros líderes positivos, siendo humildes y serviciales.

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

Para promover el desarrollo de la autoestima en mis estudiantes primero analizamos el significado de la palabra "autoestima", quererse a uno mismo, valorarse, tomando en cuenta lo que los alumnos conocen, de sí mismos.

Primero desarrollamos la actividad de un paseo por el bosque donde los alumnos dibujaron y después colocaron cualidades, habilidades, primero diferenciaron cualidades, de habilidades, e identificaron los logros que han obtenido hasta el momento, cada alumno pudo expresarse sin presión libremente y al momento de compartir con sus compañeros se percibió una actitud de satisfacción al escuchar lo que sus compañeros daban lectura a sus cualidades, habilidades y triunfos. Después compartieron su

experiencia y varios coincidieron que se siente bonito, escuchar lo que ellos son, pero expresado por sus compañeros.

Al trabajar mi trébol de cuatro, los alumnos de manera personal, leyeron en voz alta cada uno de las frases, la indicación era subrayar aquella frase con la que más se identificaran. Posteriormente se comentaron y explicaron una de las frases elegidas y el porqué se sentían identificados. Se les dio las preguntas para su análisis y opinaron que las frases decían mucho de ellos mismos, sobre lo que pensaban o sentían, se encontraron identificados con frases de un recuadro más que de otro, y coincidieron que varias frases son aplicadas en casa, calle y escuela, ya que es una respuesta o característica de su persona por ejemplo soy respetuoso de mí mismo y del prójimo, yo estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos, yo tengo personas en quien confié y quienes me quieren incondicionalmente, yo puedo buscar la manera de resolver mis problemas, entre otros.

Al trabajar la actividad del regalo los alumnos estaban entusiasmados, puse el regalo en una mesita y todos lo rodearon, les dije que contenía un tesoro, por ser algo muy valioso, creció su curiosidad y al mencionarles que era un regalo de lo mas lindo, importante para cada uno de nosotros, además que era único, porque no podrían obtener otro igual, se empezaron a imaginar mascotas, de todo tipo, en este caso eran pequeñas, desde gatitos, conejitos, a chapulines, otros que pasadores, cadenitas. Pedí que todos volvieran a sus lugares porque tendrían la oportunidad de poder observar y recibir ese regalo que hasta el momento solo conocían que era hermoso y único. Se mostraban nerviosos, emocionados e impacientes por querer ser los primeros, en orden fueron pasando a recibir su regalo, pude notar que a algunos se les rosaron sus ojitos cuan les decía que era un regalo de lo mas lindo, y único, porque no se podría conseguir otro igual, al terminar de observar les daba las preguntas para que fueran a su lugar y en silencio las contestaran.

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

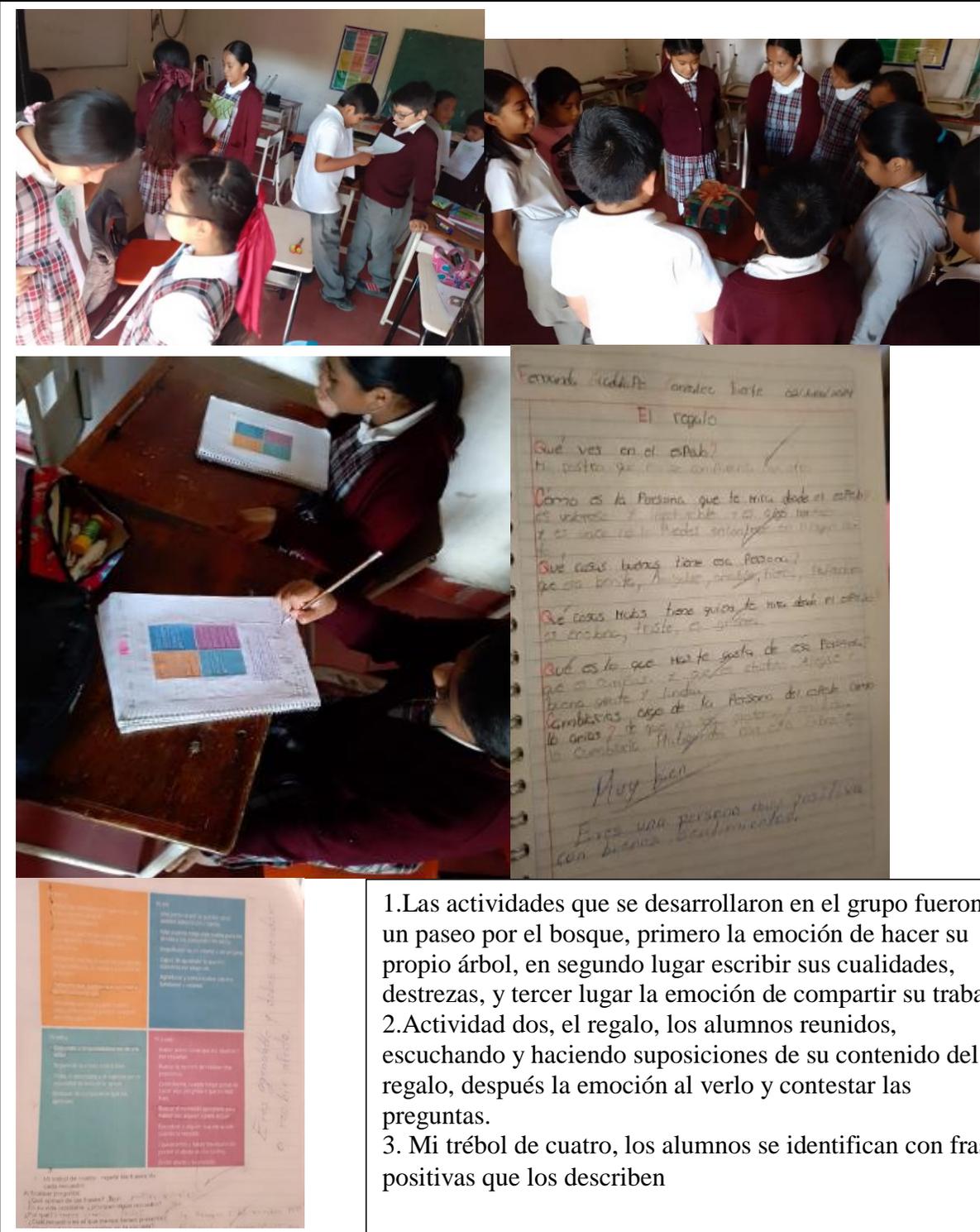
Considero que, si reconocieron el significado de autoestima, porque algunos mencionaron que necesitaban aprender a quererse, conocerse y valorar lo que ellos son, ya que al describir como era a quien observaron solo escribieron, alegre, juguetón, triste, pero solo un concepto, no conocían más de ellos mismos, no identificaban aspectos positivos.

Algunos si identificaron que para fortalecer su autoestima deben utilizar frases motivadoras, identificar sus cualidades, habilidades, destrezas, sueños, deseos, y sobre todo valorar lo que son en el presente. Es importante se describan retomando todos los aspectos positivos en este caso para fortalecer su autoestima.

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

Considero que no podría mencionar que solo existió una sola actividad significativa, ya que algunos alumnos tuvieron desempeños diferentes en cada una de las actividades, por lo tanto, todas las actividades las considero significativas, y sobre todo se aprovechó para retroalimentar a los alumnos con frases positivas.

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



1. Las actividades que se desarrollaron en el grupo fueron un paseo por el bosque, primero la emoción de hacer su propio árbol, en segundo lugar escribir sus cualidades, destrezas, y tercer lugar la emoción de compartir su trabajo.

2. Actividad dos, el regalo, los alumnos reunidos, escuchando y haciendo suposiciones de su contenido del regalo, después la emoción al verlo y contestar las preguntas.

3. Mi trébol de cuatro, los alumnos se identifican con frases positivas que los describen

### 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>					