



## **DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)**

### **Módulo 3**

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

- ❑ Emociones: Optimismo, Confianza, Sorpresa, esperanza, interés, satisfacción, vacilante, inquieta, abierta, activa, afortunada, alerta, calmada, cómoda, serena, maravillada, prudente, satisfecha, tranquila.
- ❑ En el grupo de 3D, cuando apliqué la actividad del trébol, a los alumnos le costaba trabajo identificar franceses que se aplicarán a ellos mismos, me sentí de pronto inquieta, luego recobré la calma, y les leía las frases, las repetía para que las escucharán
- ❑ La actividad de la rueda de la vida fue la actividad más fácil, me sentí serena, activa, apoyando a los alumnos es sus dudas, me sentí útil. Los alumnos de 3C la realizaron con fluidez.
- ❑ La actividad del árbol fue muy difícil de aplicar. Sentí muchas emociones con esa actividad, de echo no la aplique como está sugerida, me sentí al inicio, inquieta, quizás desanimada, pero deje pasar el tiempo, y al final me sentí sorprendida, interesada, satisfecha, abierta, activa, afortunada, alerta, calmada, cómoda.
- ❑ La actividad del espejo fue fácil para ellos de realizar, aunque, tuvieron que hacer un gran esfuerzo, algunos, ya que, no estaban muy bien, al tener sus resultados de la prepa, pero me sentí satisfecha, tranquila, de que lograrán expresar algo de ellos mismos.
- ❑ Hay actividades que son más difíciles de reflexionar para los alumnos, se debe tener calma y confianza en que algo que se obtenga, será importante para su autoestima.
- ❑ Ciertas actividades son más fáciles de aplicar en la vida de los alumnos, son esos momentos donde se debe actuar con mayor motivación y alargarles los logros, motivarlos, retroalimentar, hacerles ver lo importante de una reflexión de si mismos.
- ❑ Vale la pena, esperar, ser paciente, tener un seguimiento de actividades sobre un tema, ya que, en algún momento, los alumnos van a identificar algo importante sobre ellos, o nos hacen ver sus partes de seguridad.

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

- ✦ Las actividades, poco a poco, fueron reflejando en los alumnos, las partes positivas que tienen.
- ✦ El trébol, les ayudo a reflexionar sobre partes de ellos que tiene descuidadas y que es importante tomarles atención.
- ✦ La rueda de la vida, les ayudo a identificar las partes fuertes que tienen, sus redes de apoyo, sus fortalezas de carácter y personalidad.
- ✦ El árbol, les ayudo a ser más conscientes de su vida, de sus inicios, y del camino que han recorrido, para ir logrando sus sueños.
- ✦ El espejo, fue la parte en donde fue fácil para ellos verse y valorarse con mayor detalle.

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

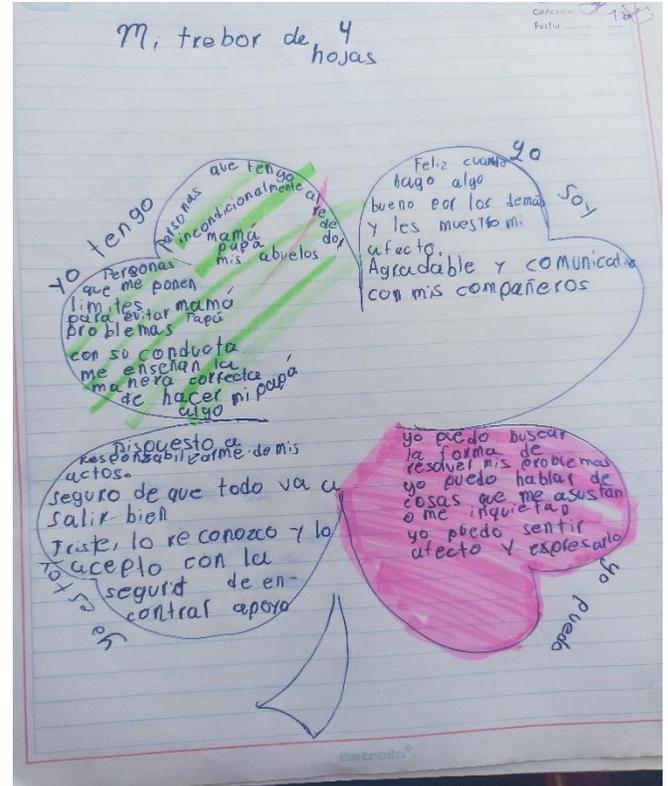
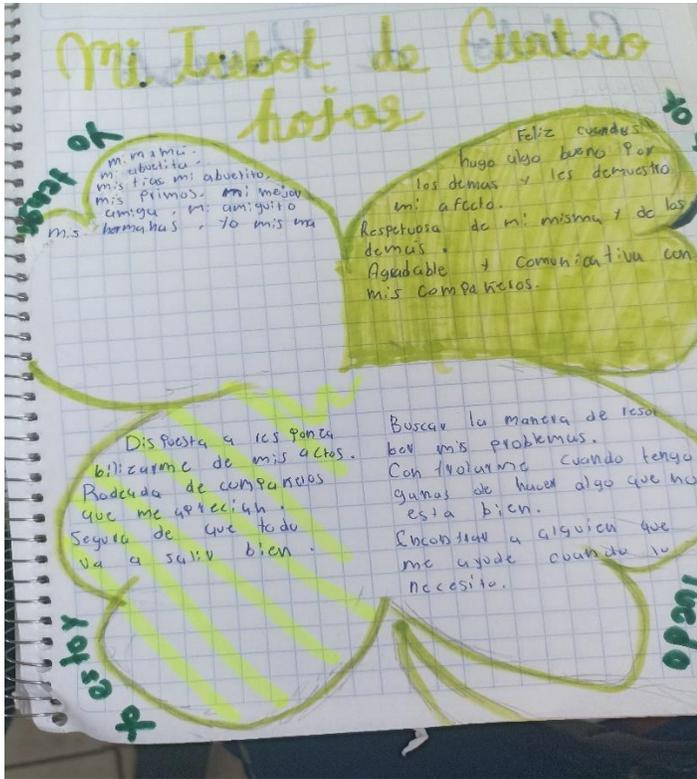
- ❖ Al inicio, no me sentía con la confianza de que mis alumnos hubieran logrado algo significativo en su autoestima.
- ❖ Fue difícil para ellos este comienzo, esta explicación, en el ámbito de la auto estima.
- ❖ Me sentía, un poco desesperanzada, poco animada, hasta diría desilusionada.
- ❖ Pensaba que me había faltado más experiencia en la aplicación de las actividades.
- ❖ Que tenía en esta parte de la autoestima de mis alumnos, muy poca experiencia. Sin embargo, al terminar el tema con el espejo, me sentí sorprendida, admirada, relajada y satisfecha, al darme cuenta de que logré algo, que esos pasos que había dado, de verdad si estaban ahí en ellos, solo que la lectura que yo tenía de las actividades no era la parte completa. Esta actividad del espejo vino a cerrar, al darme cuenta de que mis alumnos tienen partes de inseguridades, de miedos, de situaciones y áreas personales que necesitan trabajar, pero que en ellos hay mucha luz, hay autoconfianza, autoestima, al verse, todos me compartía que no cambiarían nada de ellos. Eso realmente me sorprendió sobre manera.
- ❖ Lo que logre ver, es una aparte de ellos, fascinante, a pesar de que tienen golpes duros, como no pasar un examen a la prepa, o que no les va muy bien en la escuela, ellos/as se reconocen como personas valiosas.

- ❖ Quizás por su corta edad, ellos tienen la capacidad de ver todo lo valioso que son, y con el paso del tiempo, tenemos más prejuicios sobre nosotros mismos, y queremos cambiarnos algo. Ellos son maravillosos, me dieron una gran lección, al verse tan importantes, así como son.

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

- ➔ El silencio, esta actividad la seguí aplicando, y siempre me maravilla como baja los niveles de estrés, de actividad, de energía que hace sentir a los alumnos más inquietos, un poquito desbordados en sus emociones. Se crea un ambiente más propicio para el aprovechamiento de los aprendizajes.
- ➔ La actividad del trébol, me ayudo a ver la importancia de las adecuaciones, de la flexibilidad, de cómo los alumnos pueden encontrar otros caminos, formas de expresarse. Una alumna resolvió la actividad sola, se concentro y ella hizo una interpretación que me gusto, me mostro su actividad y para mi fue un modo de adecuar la actividad, de darle un sentido diferente.
- ➔ La calma, esta parte me tiene admirada, el saber identificar las emociones, saber que siento donde siento, me ha ayudado a ser consiente de mí, y tener un mayo autocontrol y expresarme de una forma más asertiva.
- ➔ Las palabras amables, les encanta a los alumnos, les permite expresarle a otros sus sentimientos libremente, en un ambiente seguro.
- ➔ El regalo, yo el llamo el espejo, es de verdad revelador. Me dejo una gran lección, un referente importante, para conocer más de cerca los pensamientos de estos eres adolescentes que tengo como alumnos, que, así como trato de enseñarles, ellos me enseñan, me muestra como es el pensamiento de un adolescente.
- ➔ La identificación de las emociones, conocerlas, identificarlas, nombrarlas, les ha ampliado el panorama a los alumnos, y a mí, junto con la conexión con uno mismo, a través del agradecimiento, son una pieza clave para tener una comunicación más asertiva, con mayor confianza y reconocimiento entre los alumnos y el docente. Nos permite tener confianza y mayor empatía al expresar lo que necesitamos y céntimos.

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



Se les dio una introducción a los alumnos sobre lo que se iba a realizar. Les di una imagen de un trébol, y les dije que la hicieran del tamaño de la hoja.

Cunado iniciamos la actividad, inicie con yo tengo, les escribía las frases en el pizarrón, les pedí que escribieran los nombres de las personas que los quieren, de las personas que les ponen limites, etc. Después, en las otras partes, les escribí las frases y ellos/as iban reflexionando y comentando entre ellos/as, muchos se quedaban pensativos, dudaban. Al preguntarles, me decían que no tenían ninguna cualidad de esas frases. Yo de nuevo les leía las frases y les invitaba, primero, les dije que eligieran tres frases por lo menos, y después, les dije que por lo menos una.

SI ubo quienes, me decían que no tenían ninguna de esas frases, y se decidían por una. Otros, me decían, porque, y en su mayoría sentían por ejemplo que se metían en problemas y no tenían en quien confiar, o que no podían controlar sus reacciones, que lloran o se enojan.

De pronto, la actividad resulto difícil de aplicar, ya que, los alumnos sentían que no tenían las capacidades mencionadas.

Una alumna hizo su versión de la actividad. En cada espacio, ella puso quien es, que tiene, y así en cada caso, ella expreso lo que ella es en cada casilla del trébol.

Me pareció otra forma de aplicar la actividad, y en este grupo, hice la modificación, les pedí que, en cada espacio, se describieran de acuerdo con lo que dice el apartado.

Me pareció una buena idea aplicar esta variación.

Su trébol es el de la siguiente pagina del lado izquierdo, y del lado derecho vemos el de uno de sus compañeros. En ambos ejemplos vemos como ellos practican la autoestima, porque escriben frases de lo que ello son, de lo que tienen, y de lo que pueden hacer. Es una reafirmación de sus capacidades y potencialidades.



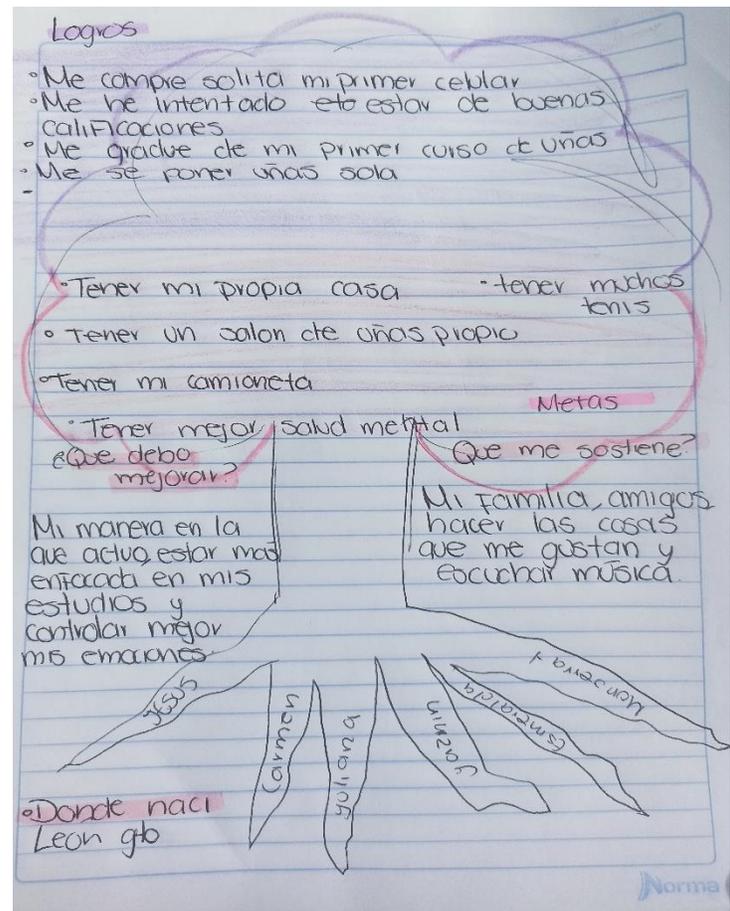
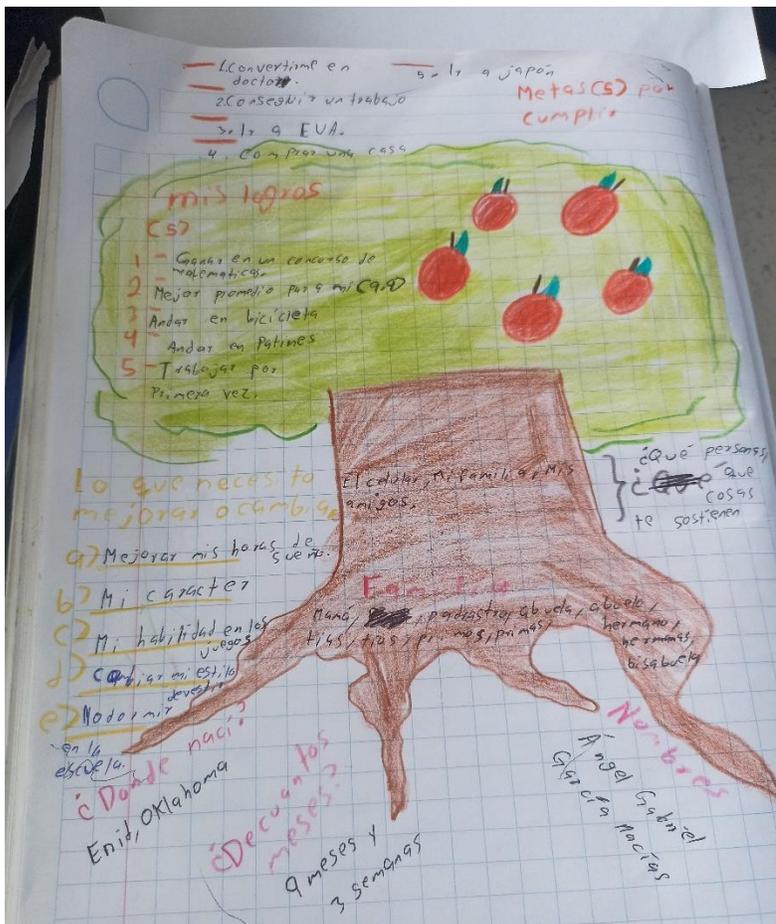
La actividad del árbol. Bueno en esta parte tengo que decir que hice las modificaciones necesarias a mi contexto. Fue una actividad un tanto retardadora para mí y para mis alumnos.

Pareciera algo sencillo, directo de aplicar, sin complicaciones, pero al ponerla en acción, no fue nada de eso. Sucedieron muchas cosas inesperadas. Tuve que hacer uso de paciencia, calma, estrategia, concentración, relajación también, y motivación.

Explique a los alumnos que debían hacer un árbol con raíces, tronco follaje, y lo demás. Comenzamos con las raíces, les dije que, en el inicio, anotaran en nombre de las personas en su núcleo familiar, donde nacieron, y por comentarios que fueron haciendo, agregue la pregunta de cuantos meses nacieron.

En este inicio descubrí muchas cosas que me sorprendieron, y que no me imaginaba.

Por ejemplo, que un alumno nació en estados unidos, que una alumna era de Nayarit, que otros de Irapuato, de México. Y fue muy enriquecedor de pronto que me contarán sus historias, ya que, en algunos casos fue conmovedor para mí. Por ejemplo, tengo una alumna que su mamá la dejó desde niña, y vive con su papá. Desde que la conozco siempre se expresaba muy mal de su mamá, y al aplicar esta actividad, estaba inquieta de cómo iba a reaccionar ella. Yo ya en el ciclo escolar, había tenido intervenciones con ella, tratando de motivarla a que reflexionara en la forma que se expresaba de su mamá, ya que abiertamente hablaba mal de ella. En este punto, no sabía como ella iba a reaccionar. Pues me lleve una gran sorpresa, porque hizo una actividad fantástica. Y me estuvo compartiendo cosas que me parecieron maravillosas de su vida, que, al momento del parto, ella por poco muere, porque tenía el cordón umbilical enredado en el cuello, que su mamá tuvo que luchar por que la atendieran pronto, y me fui imaginando cada parte de su historia, y de como la vi tan entregada a esos momentos de su nacimiento, de como me hablaba de lo que su mamá paso, y me sorprendió en verdad que todo el tiempo ella parecía otra persona. Ya no era aquella chica que parecía tener odio hacia su mamá. Me dio gusto escucharla desde esta nueva perspectiva.



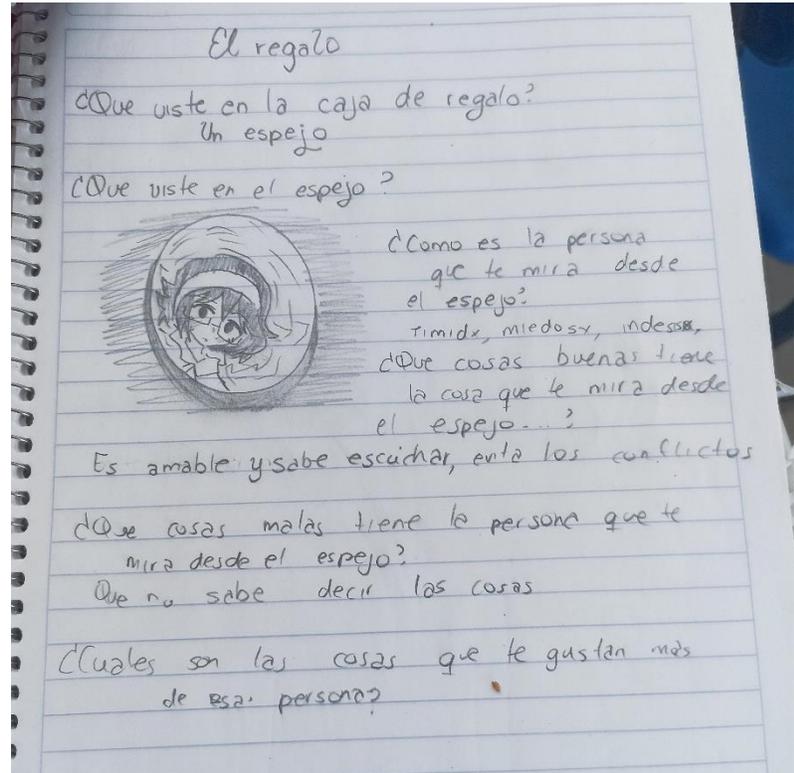
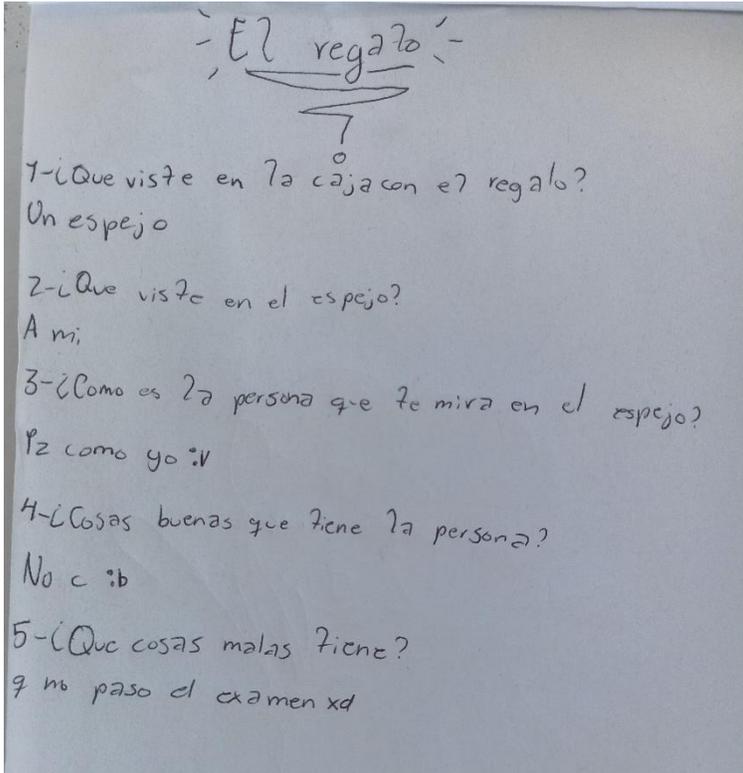
Otra alumna también me contó que nació antes, y la aventura de su mamá para que la atendieran. Otra alumna que me conto, igual, que se ganaba con un año con su hermano, que había sido cesaría, y su mamá al quedar tan pronto embarazada corría riesgo. Un alumno, que, al preguntarle sobre sus hermanos, me compartió que tenía uno que había fallecido. Sus compañeros, sus amigos, se sorprendieron, al escuchar esto, no lo podían creer, no lo sabían. Uno de ellos se atrevió a preguntar porque había muerto, y mi alumno nos compartió que tenía una discapacidad, pero lo más inesperado fue, cuando le pregunte por el nombre de su hermano, y mi alumno me dijo que no lo recuerda. Me dijo, mi mamá me conto de él cuando yo tenía unos 9 años, pero no recuerdo como se llama. Esto me hizo pensar que en casa no lo mencionan, no es algo que ese presente, y me sentí conmovida de saber está parte él, algo que jamás me hubiera imaginado. En algunos casos, este árbol era algo fluido, peor para otros era un momento que implicaba muchas cosas.

Al seguir en la actividad, a mis alumnos les costo mucho trabajo identificar 5 metas, les puse como límite 5 metas por cumplir, y hubo casos donde querían dinero, coches, casa, muchos quieren lograr eso, otros también, dinero para su mamá, otros una carrera, ya que, en algunos casos fue interesante que me compartieran que, por ejemplo, su papá solo había terminado la prepa, y ellos están este momento, es su paso para dar, y me compartían su deseo de terminar la prepa y de continuar sus estudios.

En la parte de los logros, fue aún más difícil, no identifican logros en sus vidas. Yo que los conozco, los veo desde otro punto de vista, lo veo tan triunfadores, con logros increíbles en sus vidas académicas, pero ellos, no se ven así. En esta parte los motivaba, los orientaba, para que logaran identificarse algún logro, pero sin intervenir o influir en su propia visión.

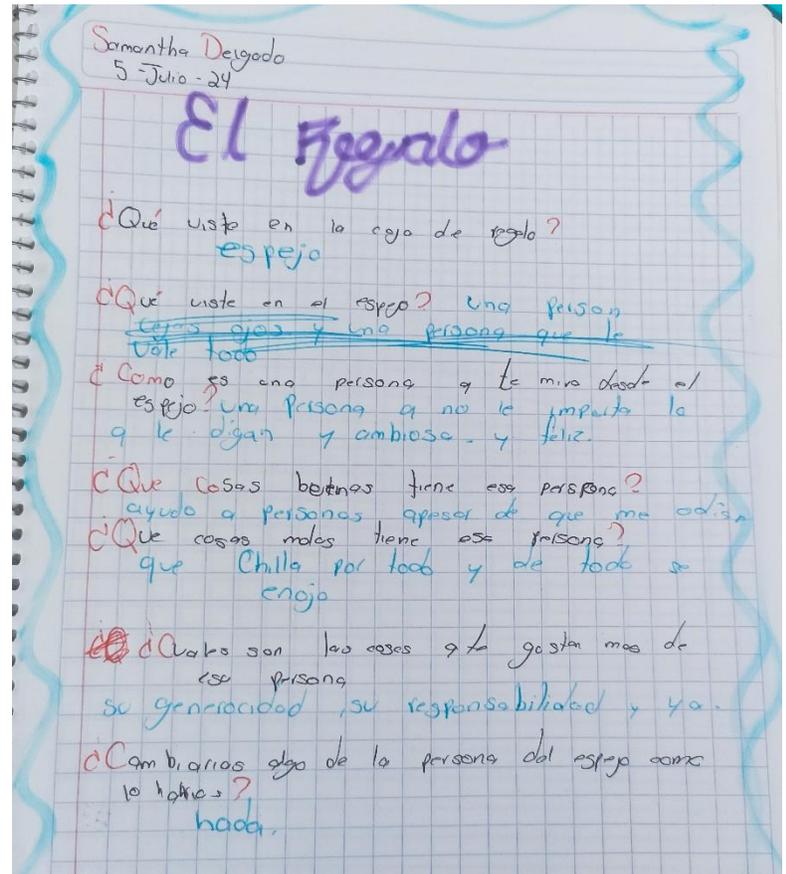
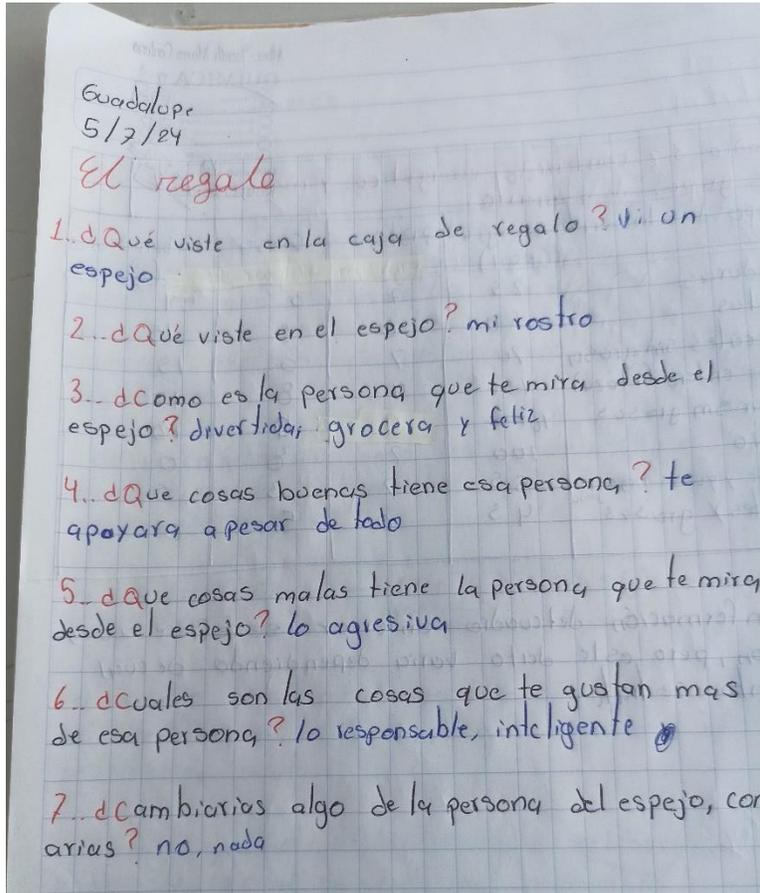
Puedo decir que duramos 2 módulos concluyendo esta actividad, porque, la conversación y la lluvia de ideas era fluida, uno o una contaba abiertamente una parte de su vida, la aventura al nacer, y todos escuchábamos la historia, oros en su grupo de amigos cercanos, contaba algo a los demás de ellos mismos, Por otro lado, yo escuchando algo más en la vida de alguien. Esta fue la modificación aplicada, no fue un paseo físico por el bosque, pero si fue un paseo en el tiempo, yo lo dirían, un pase a esos momentos, y fue espontáneo, ellos fueron llevando al grupo por ese paseo, a sus amigos, y a todos, todos nos sentíamos hay en ese instante de tiempo.





Estas alumnas que escribieron sobre la actividad del regalo, ambas son muy calladas. Y la alumna de lado izquierdo muy pocas veces participa o trabaja, es demasiado introvertida. Ambas quieren pasar desapercibidas. La evidencia del lado izquierdo por poco no se logra, ya que, este día, el viernes 5, les dieron sus resultados de la preparatoria, y esta alumna no aprobó el examen para ingresar. Sin embargo, le hable, le pedí, la motive a que escribiera algo, y poco a poco hizo la actividad. Se ven solo si, o no, pero, yo que la he visto por un ciclo escolar completo, a mi me dice muchas cosas de ella, sobre todo que ella no se cambia de como es, que ella está a gusto, está bien como es, a pesar de que yo pueda ver otras cosas, que ella exprese aquí que ella no tiene algo que cambiarse, me da tranquilidad saber que está bien.

Mi alumna con la evidencia del lado izquierdo es super introvertida, super penosa, es muy inteligente cuando quiere, pero esta mucho tiempo en ella misma, en sus cosas, en sus dibujos, y precisamente, por eso en esta ocasión le dije que iniciara con un dibujo, porque en las actividades anteriores no había tenido grandes resultados con ella, iniciaba alguna actividad y no la concluía, y en esta ocasión, la vi haciendo el dibujo. Le pedí que dibujara que había visto en el espejo, y la deje que se expresara. Al ir a su lugar, veo con sorpresa, que había escrito las preguntas y las contesto casi todas, y sobre todo, me admiro demasiado, que escribiera cosas positivas de ella misma. En las actividades anteriores de este tema, ella no había podido identificar cosas positivas. Realmente me sentí feliz, agradecida, de ver que ella está bien, que expresa que es alguien amable, que sabe escuchar, que ella no se cambia.



Resumiendo, sobre esta actividad, en estas imágenes podemos ver, y en las otras que me compartieron mis alumnos, mis pocos alumnos, porque ya van a clases menos de la mitad, me comentan que son confiables, que saben escuchar, que no se cambian. Reconocen que son enojones/enojonas, que lloran, que tiene errores, pero en todos los casos me conmovió que me expresan sus partes positivas. Una de ellas, me decía que es inteligente, que le gusta estudiar, y en otros casos, también reconocen esas partes en ellos mismos.

Finalmente, me gustaría decir que en verdad estoy satisfecha, estoy contenta, muy realizada con estas actividades, porque, aun cuando en los momentos de aplicarlas, las cosas no fluían de manera rápida, o satisfactoria, al ir viendo las evidencias, de cada paso dado, y el cierre con la actividad del espejo, me doy cuenta de que mis alumnos, se reconocen, tienen ideas claras de sus valores, de sus capacidades. Veo como expresan esas fortalezas en su autoestima, algo que ellos tienen por naturaleza, que expresan a través de estas actividades. Son ellos las estrellas, los campeones. Y así se los expreso, los felicite, los reafirme, les exprese que me da gusto que estén bien, que no se cambian por nada.

Agradecer al curso, todas estas estrategias, que son de verdad significativas, gratificantes, y que me dejan una gran paz, claridad y autoconfianza, en las cosas que tenga por emprender. GRACIAS.

## 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</b> generados por las actividades realizadas.					
<b>Describe de manera específica tres de las acciones</b> que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.					
<b>Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas</b> del módulo 3.					
<b>Integra evidencias gráficas y explicación</b> de los ejercicios realizados en colectivo.					