



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

La actividad de las afirmaciones que realiza con respiraciones y frases positivas me permiti a mi y a mis alumnos, sentir tranquilidad, paz y calma.

Durante la actividad “Mi trébol de cuatro hojas” uno de mis alumnos que eligió el recuadro naranja expresó que lo había elegido porque para él las frases decían lo que le hacía falta, de mi parte en ese momento sentí mucha empatía con él y me sentí triste, Dentro del aula en varias actividades ya me había dado cuenta de que en su casa vive situaciones de violencia verbal y en ocasiones también recibe golpes por parte de su mamá, su papá vive en estados unidos. El ha mencionado que las actividades que realizamos le han ayudado para poder expresar sus sentimientos y a tener confianza en mí y sus compañeros. En la actividad “Un paseo por el bosque” menciona que le ayudo a darse cuenta de que tiene muchas cualidades y que realiza varias acciones positivas además de darse cuenta de sus logros. Lo anterior me hizo sentir feliz porque sentí que estoy ayudando a mis alumnos(as) a aumentar su autoestima.

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

La autoestima se promovió desde la meditación con afirmaciones positivas, al repetir las frases, todo el grupo sentimos y creemos que somos personas valiosas que merecemos que se nos quiera. Al reflexionar y comentar las frases positivas, Los alumnos tomaron el acuerdo de poner las frases en un lugar visible y accesible en su hogar para que ellos y su familia las tuvieran presentes y las repitieran todos los días. En la actividad de un paseo por el bosque se promovió la autoestima al momento en que los alumnos se centraron en reconocer sus cualidades y acciones positivas, así como tener presentes sus logros alcanzados hasta este momento.

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

Si saben lo que es la autoestima, esto se puede observar en sus reflexiones realizadas durante el desarrollo de las actividades, estas reflexiones están plasmadas de forma escrita y en los videos de las actividades.

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

La actividad de las autoafirmaciones, esta actividad me da paz, me calma, me da confianza en mí misma. La pongo en practica en mi aula y de forma personal la realizo todos los días antes de dormir.

La rueda de la vida, esta actividad me ha permitido reflexionar, analizar y conocer cuáles son la o las áreas de mi vida que necesito trabajar para lograr un buen nivel de satisfacción y lograr un equilibrio.

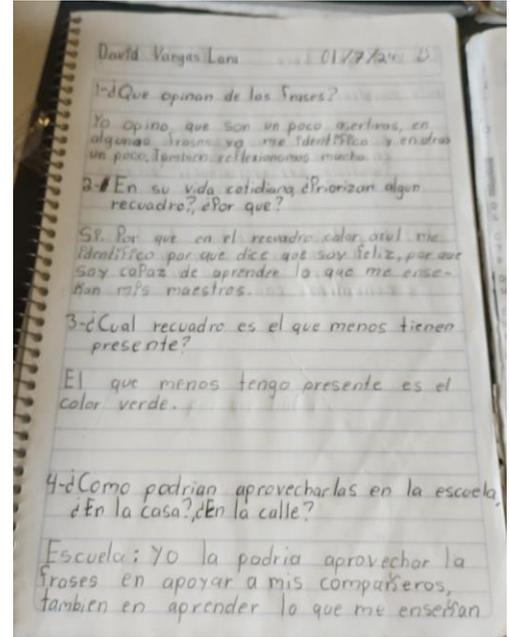
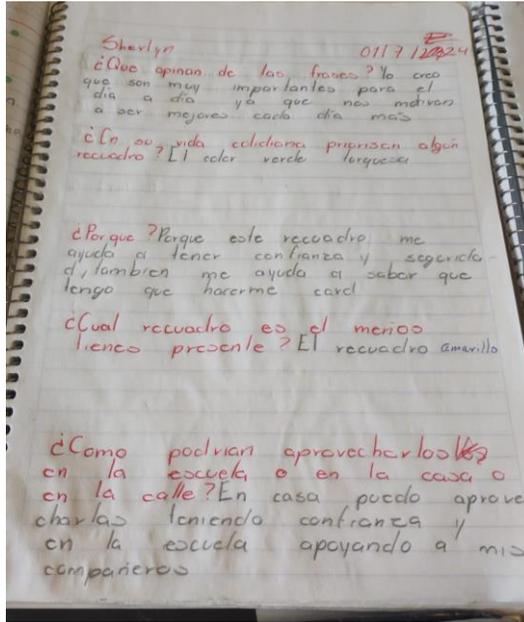
La estoy aplicando al trazar un plan para lograr el equilibrio, descubrí que necesito poner atención en el área de la salud, el dinero y la salud.

La actividad “trabajando mi autonomía personal” porque es muy importante analizar, reflexionar, conocer cual es mi nivel en los aspectos que conforman la autonomía emocional para poder trabajar en fortalecer los aspectos en los que mi nivel es bajo. Porque esta autonomía emocional en la que se encuentra incluida la autoestima son de suma relevancia para tener un buen liderazgo en mi aula, escuela, familia y comunidad.

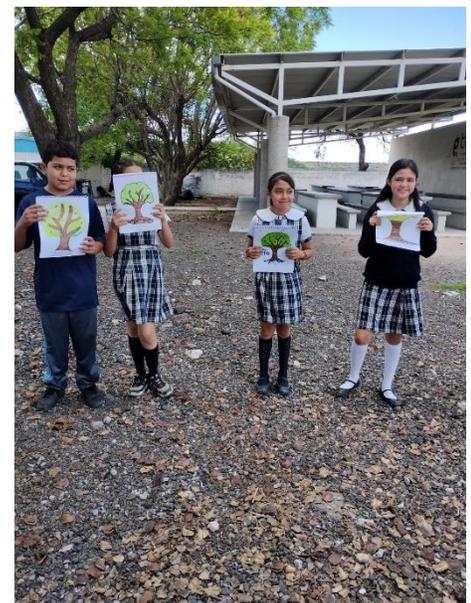
1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Reflexiones escritas de la actividad mi trébol de cuatro hojas.

<p>Yo soy Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.</p> <p>Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.</p> <p>Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.</p> <p>Personas que quieren que aprenda a desahogarme solo.</p> <p>Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro a cuando necesito aprender.</p>	<p>Yo soy Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.</p> <p>Felicidad cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.</p> <p>Respetar de mí mismo y del prójimo.</p> <p>Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.</p> <p>Agradable y comunicativo con mis familiares y amigos.</p>
<p>Yo soy Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.</p> <p>Seguro de que todo saldrá bien.</p> <p>Trabaja la confianza y la esperanza con la seguridad de encontrar apoyo.</p> <p>Respetado de compañeros que me aprecian.</p>	<p>Yo puedo Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.</p> <p>Buscar la manera de resolver mis problemas.</p> <p>Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.</p> <p>Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para educar.</p> <p>Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.</p> <p>Equilibrarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.</p> <p>Sentir afecto y expresar.</p>



UN PASEO POR EL BOSQUE



Martes 02 de Julio del 2024
Alan Rafael Mtz Garcia

¿Que me sorprendio de mis compañeros?
Que algunas compañeras con las que
casi no socializo sean risueñas, alegres e
amigables pues casi no lo demuestran
aqui en la escuela

¿Que ya sabia? Que todos tenemos
sueños bonitos, alegres y llenos de vida
como ser futbolista o camara, profesionista
y que no se rindiran con facilidad

¿Como puedo lograr que mi arbol crezca?
Fortaleciendo todas las cualidades que
ya se y las que faltan por desarrollar
esforzandome y mentalizarme mi arbol
para que cuando lo cumpla siga creciendo
por más, tener una comunicacion
asertiva para expresarme libremente

Martes 2 de Julio 2021

¿Que me sorprendio de mis compañeras?
que tienen una gran pasion por el
futbol y que quieren ser futbolistas

¿Que ya sabia? que eran inteligentes,
atentas, risueñas asimpaticos

¿Como puedo lograr que mi arbol
crezca?
ser perseverantes, ser empaticas, estar
dispuesta a aprender cosas nuevas, leer,
fijar mis metas, desarrollar mis costumbres
ser responsable, respetuosa y tener buenos
habitos, dormir temprano, levantarse
a tiempo para ir a la escuela a leer

Karel Gael Rivera López. 02/10/2024.

¿Que me sorprendio de mis compañeras?
Pues que usan sus dederas en sus casas
y que algunos niños saben hacer de
comer y recoger sus cuartas.

¿Que ya sabia?
Que son muy inteligentes y generosas
muy buenas dibujando y leyendo.

¿Como puedo hacer que mi arbol crezca?
Pensando metas en mi crecimiento y
nunca dejarme vencer por las
dificultades. Y ser muy perseverante,
tener alta motivacion, ser perseverante,
comunicacion asertiva, tener
puntual y responsable.

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
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.					
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.					
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.					