



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

En la actualidad los docentes nos enfrentamos a múltiples situaciones, y en la cotidianeidad estamos tan acostumbrados a identificar nuestros errores y tenerlos muy presentes, que nos resulta en ocasiones difícil identificar o mencionar nuestras virtudes; por ello considero que estas actividades son pertinentes para mejorar nuestra autoestima.

Con el desarrollo de las actividades me han hecho validar y reconocer mis virtudes como persona y docente; así mismo pensar, valorar y dar gracias por lo que hoy tengo y plantear mis metas a futuro, y ser consciente de que estas últimas pueden o no cumplirse y no debe culparme si no se logran ya que muchos factores pueden influir en ello.

Así mismo soy consciente que desde mi papel personal y profesional puedo ser un gran líder y fomentar una educación socioemocional con quienes me rodean.

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

Al ir realizando cada una de las actividades propiciaron que reflexionara acerca de cómo está mi autoestima, la verdad en algunas situaciones si me puso a reflexionar pues debo mejorar en algunos aspectos de mi vida, así como lo que quiero transmitir a mis alumnos.

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

Por la edad aún les es complicado dar una definición precisa, pero ellos lo conceptualizan cómo el quererse; y si, logran identificar cómo favorecer si autoestima a través de decirse palabras bonitas, reconocer sus logros, darse abrazos a ellos mismos, pero esto lo ha ido logrando a lo largo del ciclo escolar, porque en un inicio experimentaban pena, pero hoy día saben y mencionan que es importante decirse cosas bonitas y no hay porque sentir pena o vergüenza.

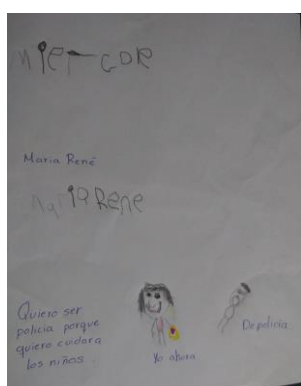
4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

En lo personal todas las actividades me resultaron significativas, de hecho, las encuentro muy relacionadas y logran mejorar mi autoestima. Hoy en día llevo a cabo muchas de ellas, porque estoy en terapia debido a que estaba pasando por un momento donde experimentaba "Burnout", así que he de decir que es muy importante

trabajar día a día la educación socioemocional en uno mismo, y hacer lo posible por transmitir a nuestros alumnos herramientas que les sirvan para conocerse, reconocer sus emociones, saber cómo manejarlas o autorregularlas, etc.

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

Actividad: El Proyecto Personal



Para el desarrollo de esta actividad, se reunió a los alumnos en plenaria y se pidió que compartieran con sus compañeros actualmente cómo son físicamente, qué cosas les agradan, cuáles no.

Después de que los alumnos compartieron sus ideas, se les pidió que pensarán en aquello que quieren ser cuando sean grandes y lo plasmarán a través de un dibujo; al finalizar sus producciones los alumnos compartieron sus deseos o metas a futuro y reconocen que para serlo tienen que ir a la escuela y estudiar.

Actividad: El Regalo



Para el desarrollo de esta actividad se presentó a los alumnos un espejo, en el reconocieron y nombraron a quien observaban, que cosas buenas o malas tenía esa persona y finalmente se dijeron palabras amables o de amor a sí mismos para fortalecer su autoestima. Con esta actividad me da mucho gusto ver cómo es que los alumnos reconocen las cosas buenas de sí mismos y que ya les es mucho más fácil decirse a sí mismos halagos.

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.					