



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Realicé estas actividades con mis hijos (pues me encuentro de beca comisión), y me gustó mucho, pues pudimos reflexionar sobre la convivencia entre nosotros como familia y como las reacciones positivas o negativas que tenemos entre nosotros, influyen en nuestra autoestima y nuestro autoconocimiento, interviniendo en nuestras relaciones y en nuestro proyecto de vida. Pudieron expresar como se sienten cuando sus hermanos se burlan de ellos y como les afecta, pues se sienten tristes. Pau dijo que Cami le ha dicho que está fea y gorda. César comenzó a reírse cuando presentaron su árbol, por lo que Pau le recordó que eso hace sentir mal a las personas y que no le gustaría que se rieran de él. Observé que les costó trabajo hablar de sus cualidades positivas (un punto en el cuál debo trabajar como mamá ☹), sin embargo, después de las actividades los noté más amigables y amables entre ellos. Platicamos de lo importante que es decirse a uno mismo lo valioso que son. Y también les gustó expresar lo que quieren ser de grandes y se mostraron contentos al comentarlo.

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

En la actividad del regalo se trabajó el desarrollo de la autoestima, al hablar cada uno de lo que vieron en el espejo, a través de preguntas como: cómo es la persona que viste, que cualidades tiene, que cosas malas tiene, que más te gusta de ella, que quisieras cambiar y cómo lo harías. En la actividad del paseo por el bosque, se favoreció la autoestima al describirse sus cualidades positivas, lo que hacen y sus logros, pues aprenden a valorarse y saber que todos somos importantes y todos tenemos cualidades distintas que nos hacen únicos. Y en la actividad de proyecto de persona, igualmente se favorece la autoestima, al expresar lo que quisieran ser y cómo pueden lograrlo, confiando en ellos mismos y su familia para alcanzarlo.

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

Sí reconocen que es la autoestima, pues les pregunté si sabían que era, y Cami dijo que es quererse uno mismo, César dijo que es estar feliz, y Pau dijo que es no creerte cosas malas que te dicen los demás. Comentaron que debes decirte a ti mismo que eres importante. Pau dijo que te digas todas las mañanas en el espejo que eres bonito y que eres el mejor niño, y sugirió no burlarse de los demás.

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

Las actividades más significativas, siguen siendo las de gratitud y afirmación, ya que era algo que regularmente lo hacía conmigo misma, y ellas me ayudan a continuar trabajando sobre mi autonomía emocional.

La actividad de carta al futuro me gustó mucho pues logré ver a la yo que quiero ser, y así puede ser más fácil irme por ese camino, tratando de ser mejor cada día. Me ayudó a estar más consciente de lo que quiero y estar más enfocada en ello.

Y el video de Naturales, me dejó una gran reflexión sobre el liderazgo del docente, el impacto que podemos lograr en los alumnos, tanto positivo como negativo, por ello debemos ser cuidadosos en lo que transmitimos a los alumnos, y en el ejemplo que damos. Cada día y en cada momento decido hacer lo correcto en cualquier lugar donde me encuentre, desde la escuela, hasta en las redes sociales. Me quedo con el último comentario de una de las mamás de una alumna de mi último grupo, cuando me despedía por mi beca comisión. Dijo: Mi hija ha aprendido a ser muy comprometida y responsable y eso es gracias a usted, no quiere comer comida chatarra, no quiere faltar a la escuela, ella me regaña cuando digo mentiras, incluso por tirar basura. 😊 Me sentí pavorreal.

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



Primero realizamos unos minutos de calma y relajación, haciendo respiraciones conscientes, lentas y suaves.



Después realizamos la actividad “El proyecto de persona”, donde cada uno expresó quién son ahorita y lo que quieren llegar a ser de grandes, y como podrían lograrlo, qué podríamos hacer los demás para apoyarlo.



Enseguida, realizamos la actividad “El regalo”, donde se les comentó que era un regalo muy valioso e importante y se le mostró a cada uno por turnos, sin que pudieran decir de que se trataba. Al final cada uno comentó, a través del apoyo de preguntas, cómo es esa persona, que cosas buenas y malas tiene, que es lo que más le gusta de esa persona, qué cambiarían y como lo harían.



Para terminar, realizamos la actividad “Un paseo por el bosque”, que consistió en realizar el dibujo de un árbol con raíces, ramas y frutas, en las raíces escribirían sus cualidades, en las ramas las cosas positivas que hacen, y en los frutos sus logros o éxitos. Después se colocaron su dibujo en el pecho y comenzaron a pasear, a la señal, debían leer el árbol que se encontraba cerca diciendo: El nombre de la persona y lo que había escrito. Al concluir comentamos qué cosas no conocíamos del otro o que les sorprendió, y acerca de lo grande que puede crecer ese árbol.

### 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>					