



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

En la actividad del “EL REGALO” las emociones que experimentan los alumnos son; inquietud, asombro y felicidad. La emoción de la inquietud fue por saber cuál era el regalo, la emoción de asombro; fue cuando se dieron cuenta, cuál era el regalo valioso y hermoso, la emoción de la felicidad; fue cuando se dieron cuenta de cual valioso son en esta vida.

Esta actividad genero personalmente las siguientes emociones y sentimientos; primero frustración; porque los alumnos no sabían identificar el significado del regalo, la segunda emoción que sentí fue tristeza al principio, porque muchos decían que ellos no valían para nada, la emoción que sentí al final de la actividad fue alegría, al ver como cada alumno estaba consciente de lo valioso y hermoso que son cada quien.

Las emociones y sentimiento que los alumnos generaron en la actividad de “UN PASEO POR EL BOSQUE” fueron: la preocupación; porque no sabían poner cosas positivas de ellos, la segunda emoción fue el asombro, al ver que tenían muchas cualidades sin darse cuenta ellos y la última emoción fue satisfacción, al ver los logros que han tenido cada uno.

Esta actividad genero personalmente las siguientes emociones y sentimientos; asombro al ver como cada estudiante tenía muchas cualidades y logros en sus vidas, la segunda emoción fue la felicidad, al ver como cada estudiante tenía triunfos en sus vidas que impactaban no solo para ellos sino en comunidad y la tercera emoción fue de agrado al ver como cada estudiante reconoció que aún pueden crecer y que tendrá muchos más frutos. Identificaron las formas en que ello, pueda ser realidad.

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

Las acciones que lleve a cabo, para lograr las actividades de este mi proyecto, relacionado “EL REGALO” y “UN PASEO POR EL BOSQUE “de las emociones fueron:

1. Reconocer y aceptar sus emociones: sin juzgarse.
2. Cultivar el autocuidado y la autoaceptación: fomentando el amor propio.
3. Desarrollar una actitud positiva hacia uno mismo: reconociendo sus logros y aprendizajes.
4. Establecer límites saludables: en sus relaciones interpersonales.
5. Aprender a manejar el estrés y la ansiedad: a través de técnicas de relajación.

**3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla: Sí ¿por qué?:** Tienen un diálogo abierto entre ellos, proporcionan comentarios claros, pero no critican a sus compañeros ni a ellos, hay un respeto mutuo, reconocen que los errores son experiencias de aprendizaje, elogian la actitud y los esfuerzos de ellos y de los demás.

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

“GRACIAS A LA VIDA”: En cada clase empecé a tratar a los alumnos con amabilidad y respeto, sin importar el tipo de alumno que este, ni las circunstancias en las que me encuentro.

“CARTA AL FUTURO”: En los alumnos los motivé, para que tengan un proyecto de vida y en lo personal me puse metas tanto para mi vida laboral, como en la personal.

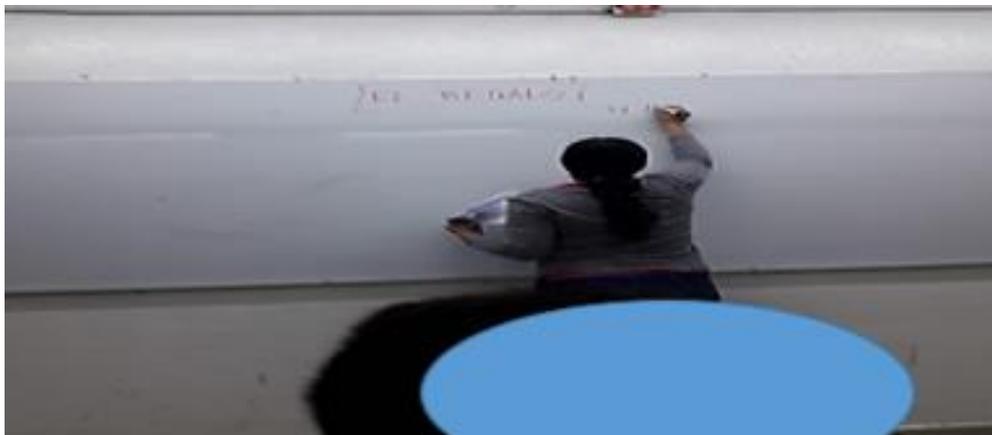
“TRABAJANDO MI AUTONOMÍA EMOCIONAL”: Enseñe a mis alumnos a valorarse, quererse tal como son, con sus errores y virtudes.

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

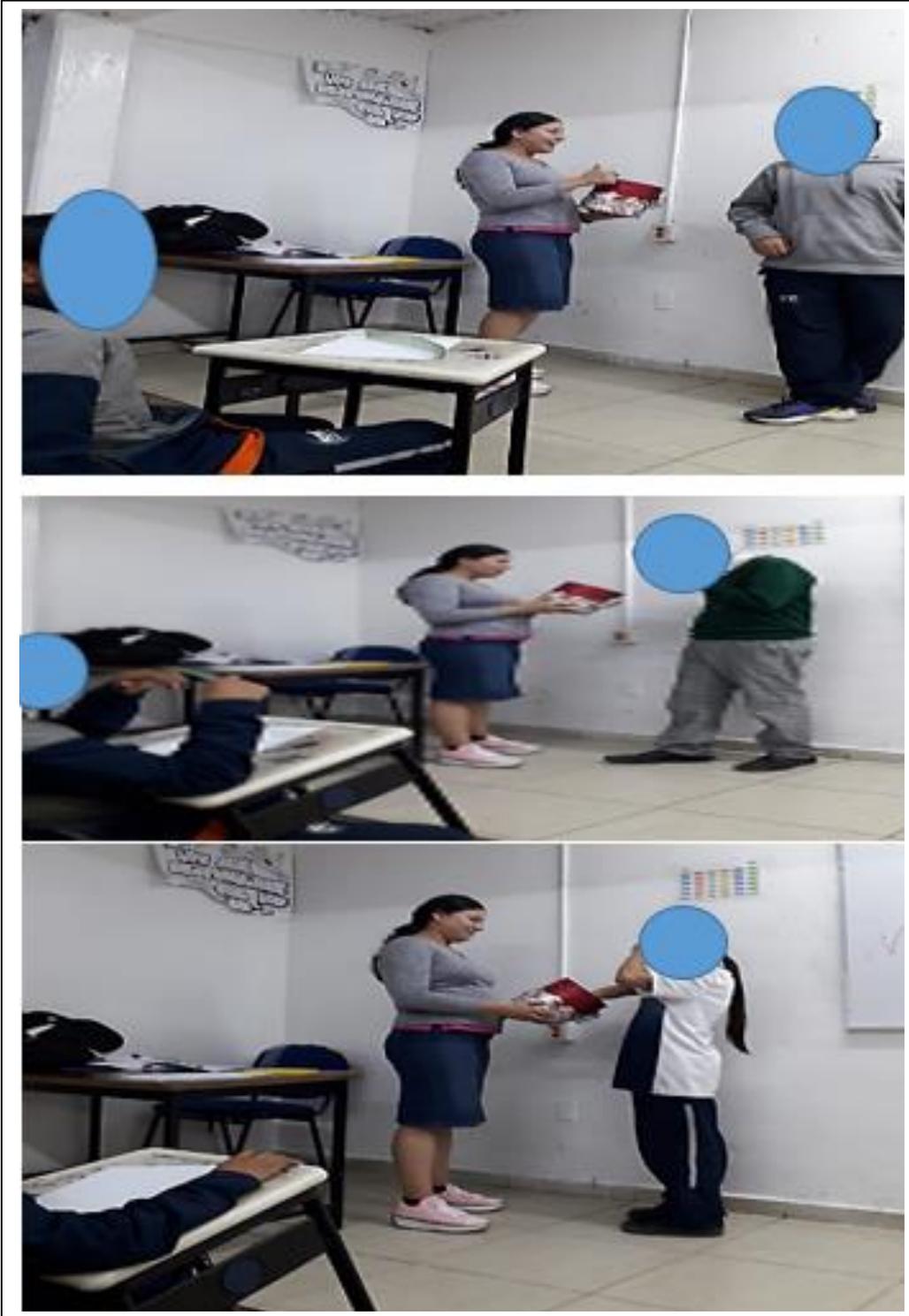
### “EL REGALO”

Indicaciones de la actividad:

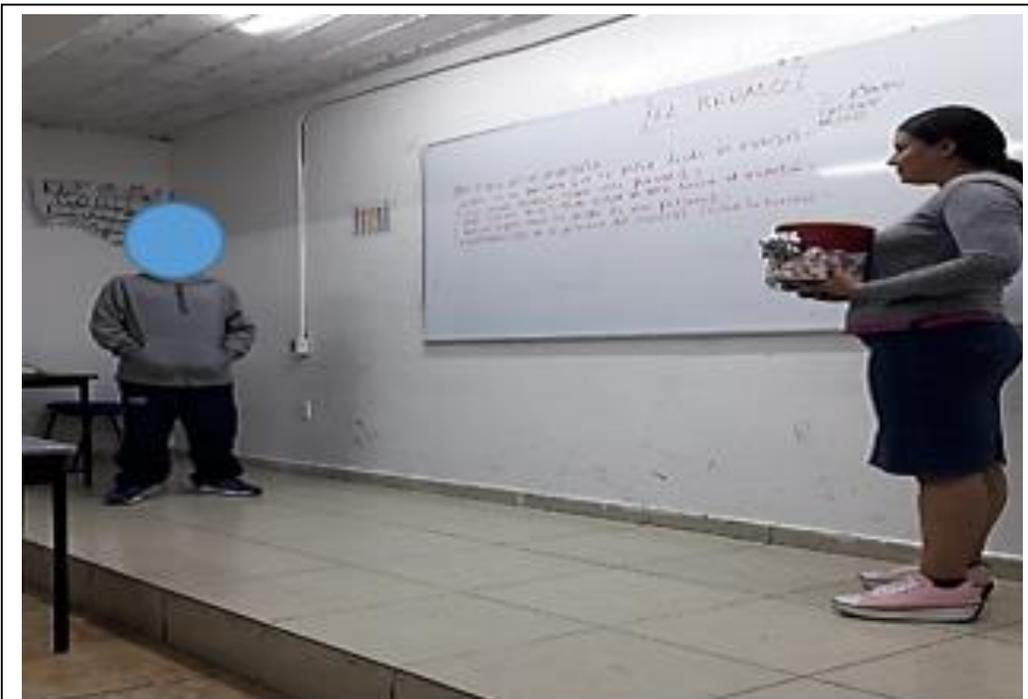
- I. Forre un bote como si fuera un regalo.
- II. Adentro del bote (en forma de regalo) puse un espejo.
- III. Mencione a los alumnos, que dentro del regalo se encuentra el contenido más hermoso y valioso que se puedan imaginar.
- IV. Les hice algunas preguntas previas acerca de:
  - ¿qué imaginan que tiene el bote de regalo?:
  - ¿qué les gustaría que fuera el regalo?:
 Reflexione con ellos acerca de las razones por las que es hermoso y valioso.
- V. Pasaron de uno en uno a observar el contenido del bote de regalo, al mirarlo verán reflejo y no pueden decir de qué se trata hasta que todas/ todas hayan pasado.
- VI. Una vez finalizada la ronda.
- VII. Van a decir lo que vieron, y saber si reconocen que eso que miraron es lo más valioso que puede existir.
- VIII. Ahora que todos saben de qué se trata les pedi que contesten las siguientes preguntas.
  - ¿Qué ves en el espejo?
  - ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
  - ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
  - ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
  - ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
  - ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? ¿Cómo lo harías?













Que vez en el espejo  
¿Como es la persona que te mira desde el espejo?  
que cosas buenas tiene esa persona?  
Cambiarías algo de la persona del espejo?  
como lo harías?

¿Que ves en el espejo? un joven  
¿Como es la persona que te mira en el espejo? es bien  
¿Que cosas buenas tiene esa persona? nada  
¿Que cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?  
no se  
¿Que es lo que mas te gusta de esa persona? sus ojos  
¿Cambiarías algo de la persona del espejo? no  
¿Como lo cambiarías?

¿Qué es en el espejo? Una persona

¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?  
No sejo, y feito

¿Qué cosas buenas tiene esa persona?

Los ojos

¿Qué cosas más tiene la persona que te mira desde el espejo? todo

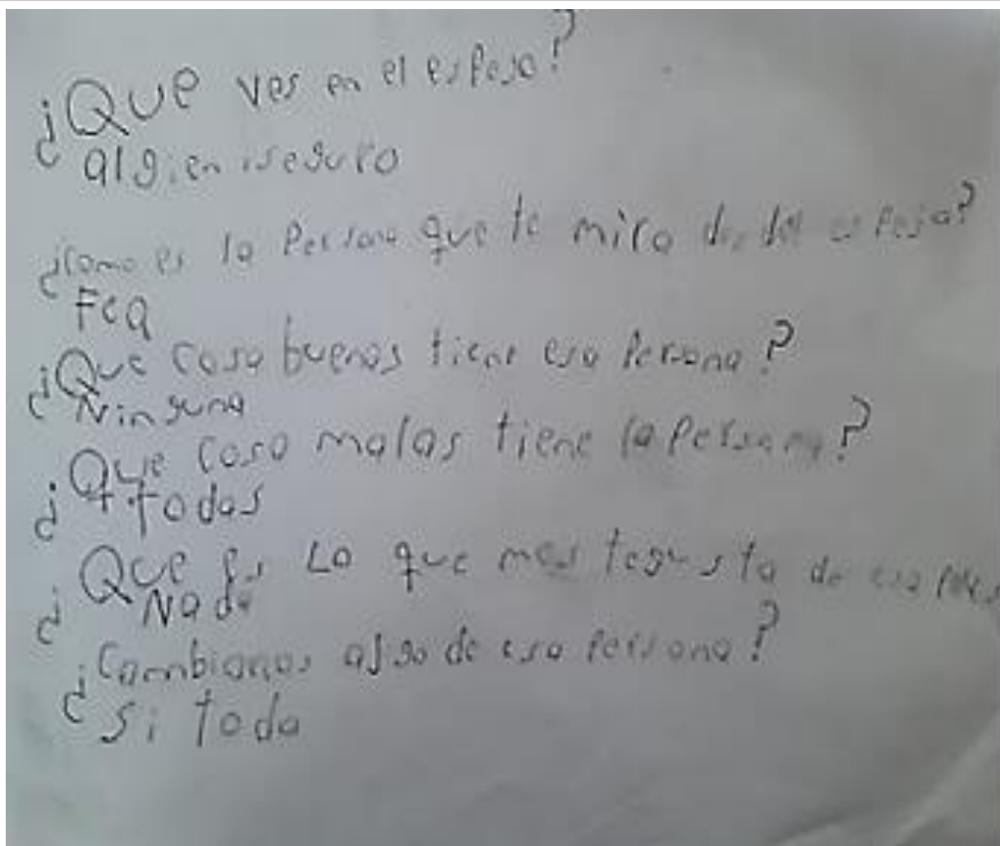
¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?  
Sus ojos y pestañas

¿Cambiarías algo de la persona del espejo? Si  
¿Cómo lo cambiarías? No sejo

¿Qué es en el espejo? Una persona

¿Cómo es la persona que te mira en el espejo? con los ojos y pestañas

¿Qué cosas tiene esa persona?  
HS



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## “UN PASEO POR EL BOSQUE”

Indicaciones de la actividad:

- I. Les pedí a los estudiantes, que dibujen en una hoja un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos.
- II. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno considera tener.
- III. En las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado.
- IV. Una vez descritas las cualidades personales, se colocarán el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo puedan verlo.
- V. Darán un paseo “por el bosque”. Cada vez que encuentren un árbol leerán en voz alta lo escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”
- VI. Al finalizar les pregunté que han descubierto de sus compañeras/compañeros con la actividad, qué les sorprendió y qué ya sabían.
- VII. Concluí la actividad comentándoles que ese árbol aún puede crecer y que tendrá muchos más frutos y abrí el diálogo, para identificar las formas en que ello puede ser realidad.

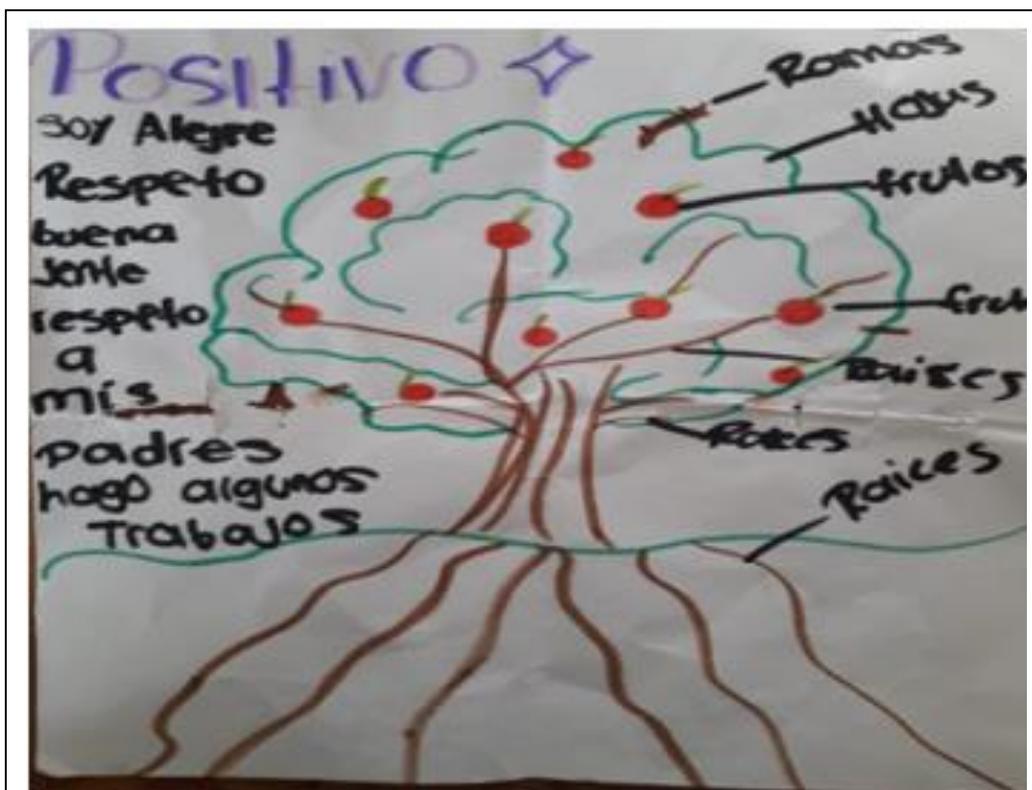


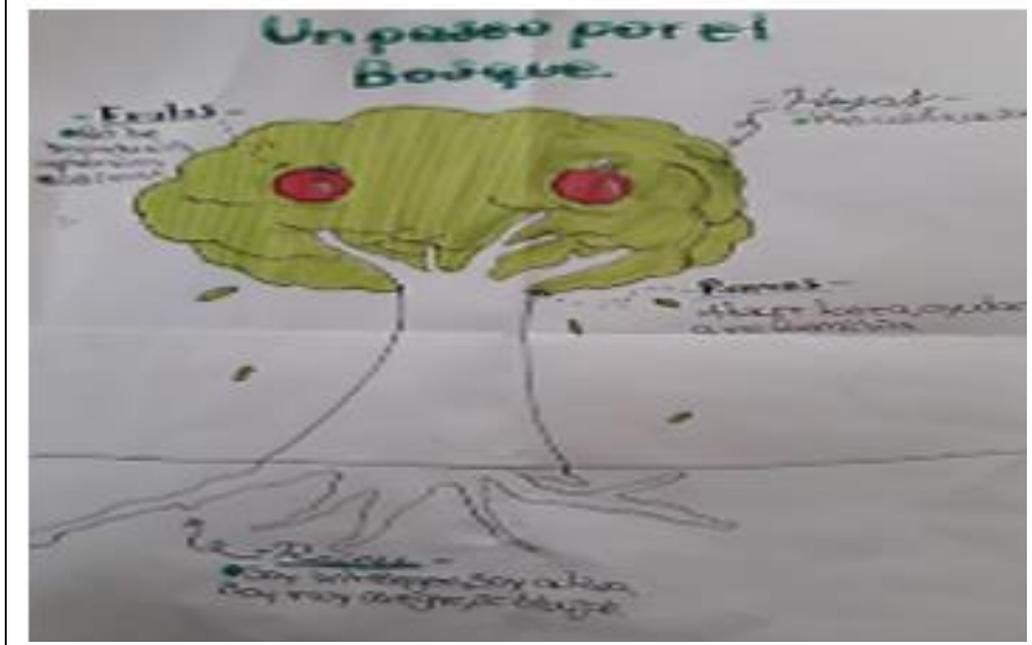
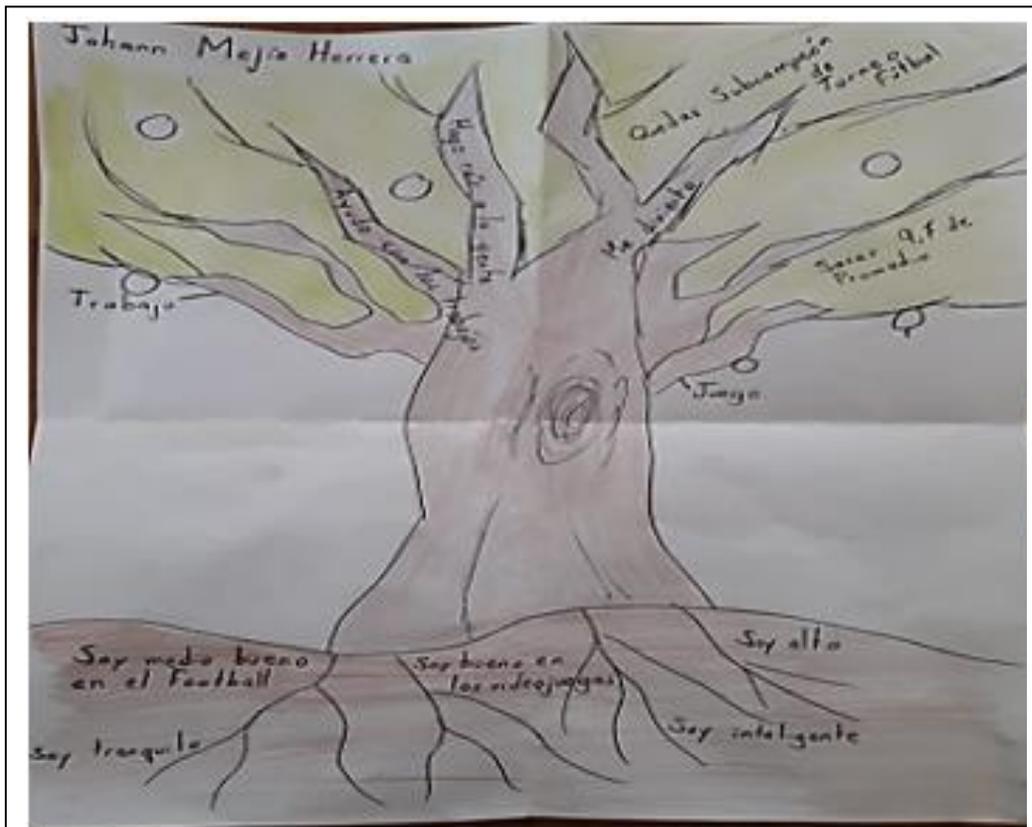




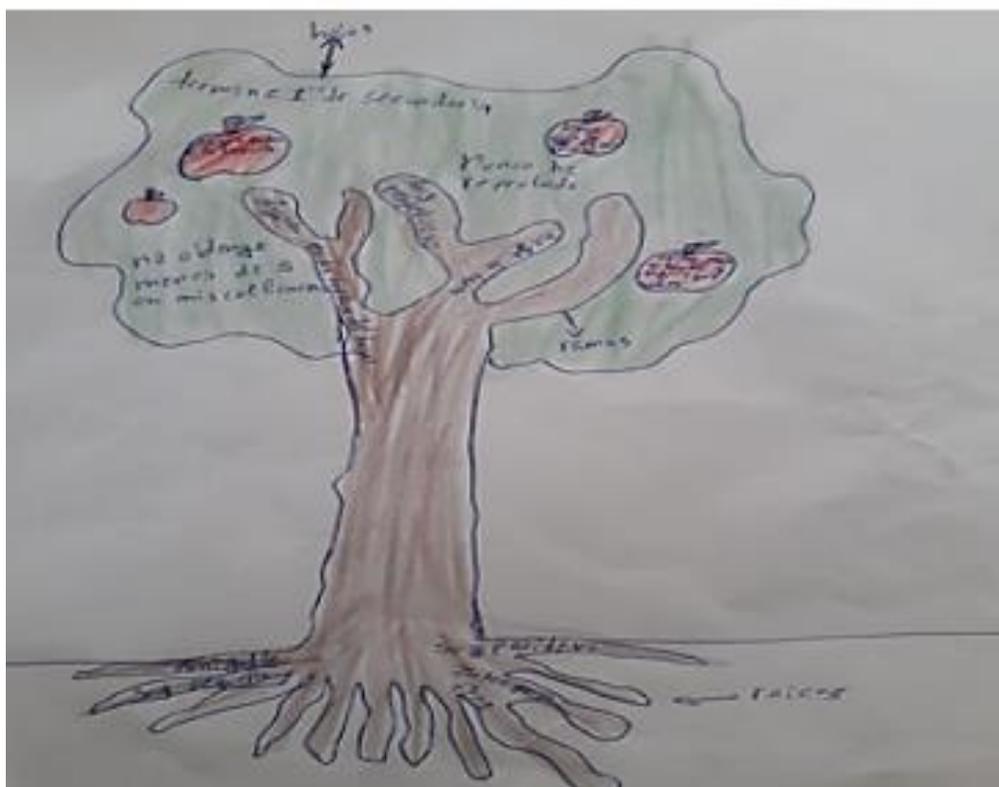
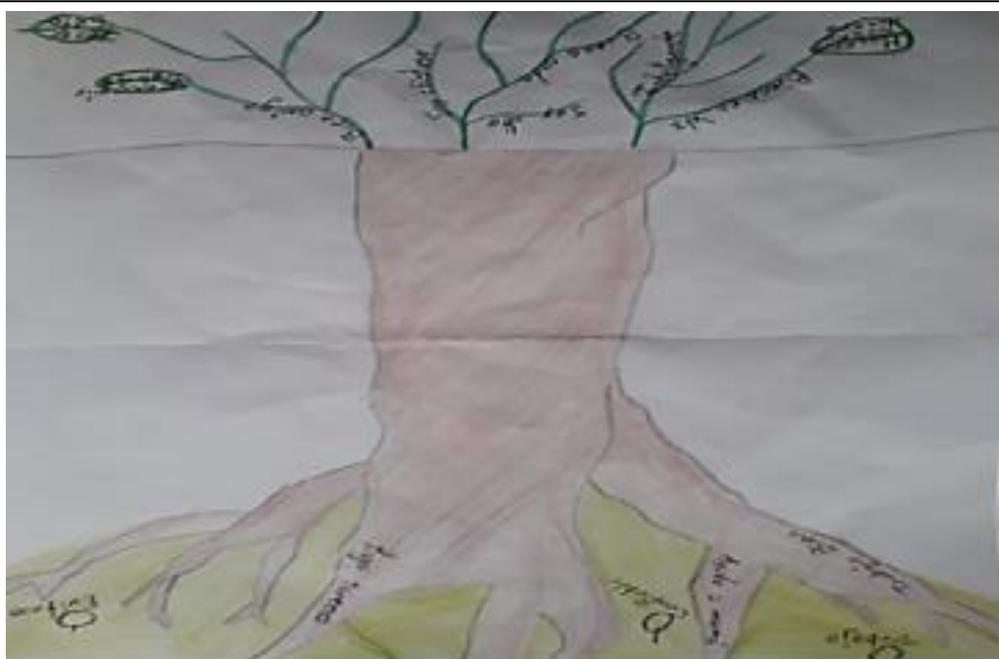












## Rúbrica PTP 3

| 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>                                      |              |            |               |           |               |