



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

Nombre: Dulce María Orozco Corona.

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

Actividad 1: Un paseo por el bosque

- **Pensamientos y emociones:** Sentí una profunda conexión y orgullo al ver cómo los estudiantes describían sus cualidades y logros. La actividad me generó un sentimiento de comunidad y aprecio mutuo entre los estudiantes.

Actividad 2: El regalo

- **Pensamientos y emociones:** Reflexioné sobre la importancia de la autoimagen y autovaloración. Me conmovió la sorpresa y el reconocimiento en los rostros de los estudiantes al darse cuenta de que ellos mismos eran el contenido valioso del regalo.

Actividad 3: Mi trébol de 4 hojas

- **Pensamientos y emociones:** Sentí alegría y optimismo al ver a los estudiantes repetir frases positivas sobre sí mismos. La actividad fomentó un ambiente de apoyo y autoafirmación, y me sentí satisfecha al ver cómo los estudiantes reconocían y expresaban sus capacidades y emociones.

Actividad 4: La rueda de la vida

- **Pensamientos y emociones:** Esta actividad me hizo reflexionar sobre el equilibrio en la vida de mis estudiantes. Me sentí motivada a ayudarlos a identificar y trabajar en las áreas que necesitan mejorar para alcanzar un mayor equilibrio y satisfacción personal.

Actividad 5: Carta al futuro

- **Pensamientos y emociones:** Me sentí inspirada al ver a los estudiantes visualizar su futuro y reflexionar sobre sus metas y sueños. Esta actividad generó un sentimiento de esperanza y determinación tanto en ellos como en mí, al imaginar un futuro positivo y lleno de logros.

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

Actividad 1: Un paseo por el bosque

- Los estudiantes identificaron y compartieron sus cualidades positivas, lo que reforzó su autoconcepto y les permitió recibir reconocimiento de sus compañeros, promoviendo así la autoestima.

Actividad 2: El regalo

- Al reconocer que ellos mismos son valiosos, los estudiantes trabajaron en su autoimagen y autovaloración, elementos clave para desarrollar una autoestima sana.

Actividad 3: Mi trébol de 4 hojas

- Repetir frases positivas ayudó a los estudiantes a internalizar mensajes de autoafirmación y a reconocer sus capacidades y logros, fortaleciendo su autoestima.

Actividad 4: La rueda de la vida

- Al evaluar y reflexionar sobre sus áreas de vida, los estudiantes pudieron identificar fortalezas y áreas de mejora, lo que les ayudó a tomar conciencia de su potencial y a trabajar en su desarrollo personal.

Actividad 5: Carta al futuro

- Visualizar un futuro positivo y reflexionar sobre sus metas y sueños ayudó a los estudiantes a desarrollar una visión optimista de sí mismos y su capacidad para alcanzar logros, lo cual es fundamental para una autoestima robusta.

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

- Sí, mis alumnos reconocen qué es la autoestima y cómo desarrollarla porque las actividades del módulo 3 les proporcionaron herramientas prácticas y reflexivas para hacerlo. Actividades como "Un paseo por el bosque" y "El regalo" les mostraron la importancia de reconocer sus cualidades y valorarse a sí mismos. "Mi trébol de 4 hojas" les enseñó a usar afirmaciones positivas en su vida diaria, "La rueda de la vida" les permitió identificar áreas de mejora y trabajar en ellas, y "Carta al futuro" les ayudó a visualizar un futuro positivo y a establecer metas claras para su desarrollo personal.

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

Actividad 1: Un paseo por el bosque

- **Significativa porque:** Fomenta el reconocimiento y la valoración de cualidades personales, creando un ambiente de apoyo y aprecio mutuo.
- **En práctica:** Continuaré usando actividades similares para fortalecer la autoestima y el sentido de comunidad en mis clases.

Actividad 2: El regalo

- **Significativa porque:** Ayuda a los estudiantes a darse cuenta de su propio valor, mejorando su autoimagen.
- **En práctica:** Incorporaré más actividades que promuevan la reflexión sobre la autovaloración y el reconocimiento personal.

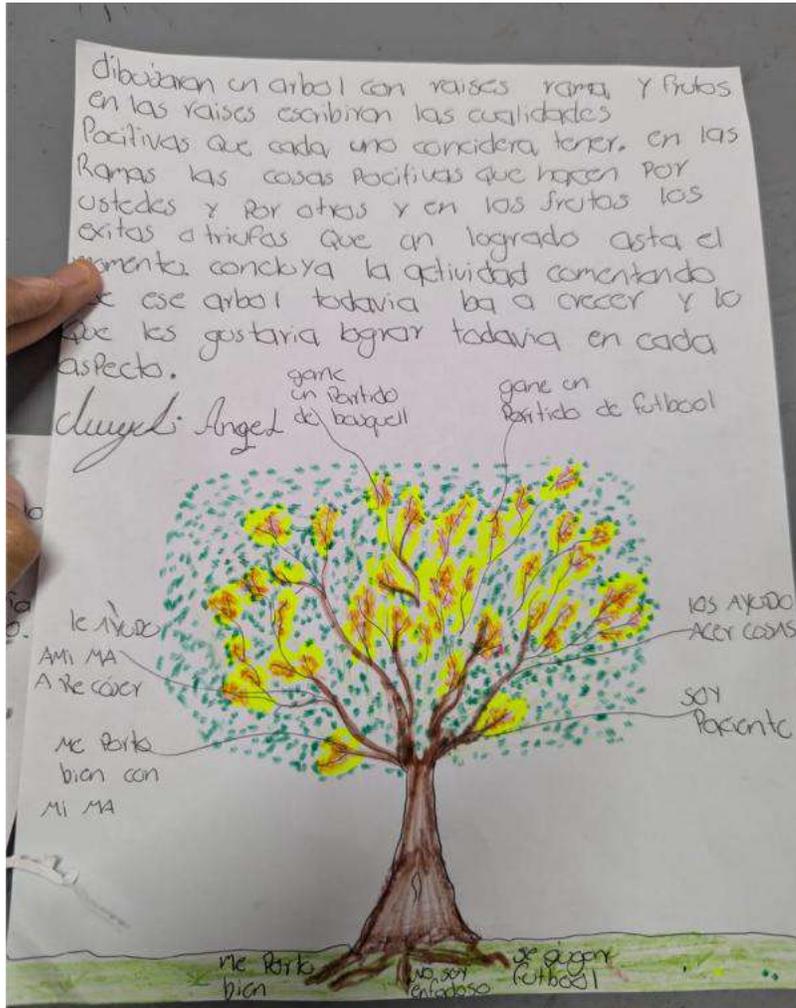
Actividad 4: La rueda de la vida

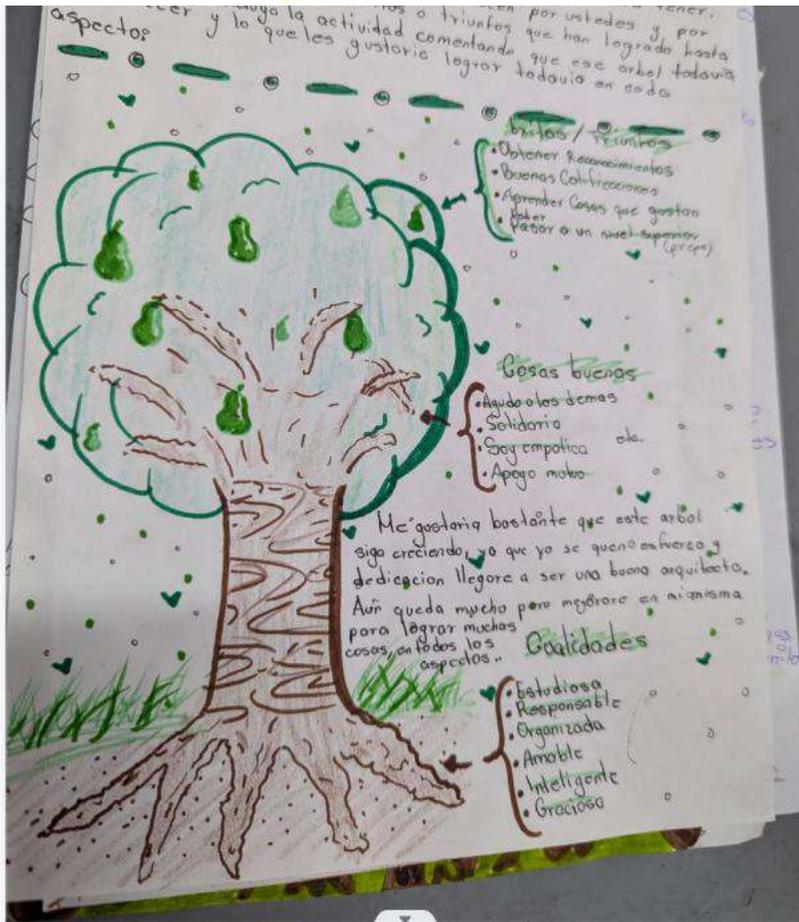
- **Significativa porque:** Permite a los estudiantes evaluar su vida y trabajar en áreas de mejora, fomentando el equilibrio y la satisfacción personal.
- **En práctica:** Continuaré utilizando esta actividad para ayudar a los estudiantes a identificar sus fortalezas y áreas de mejora, y a establecer metas claras para su desarrollo personal.

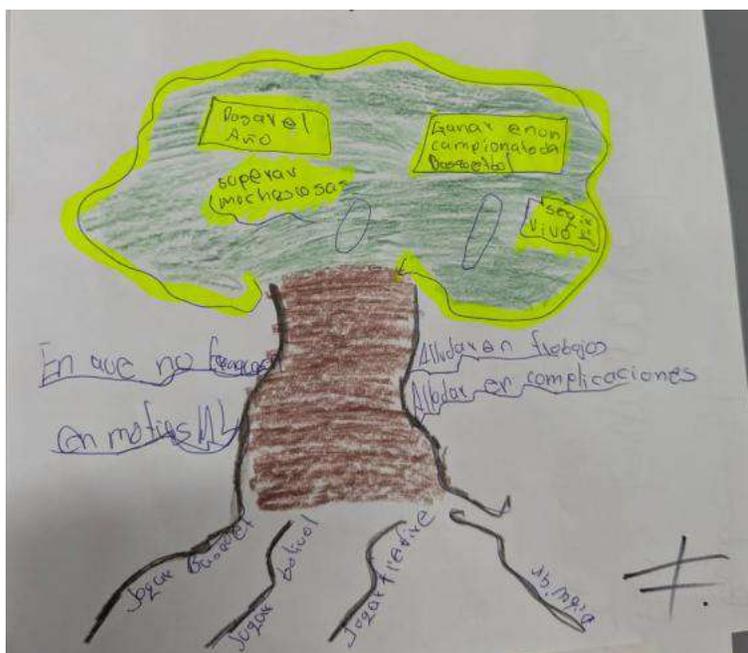
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

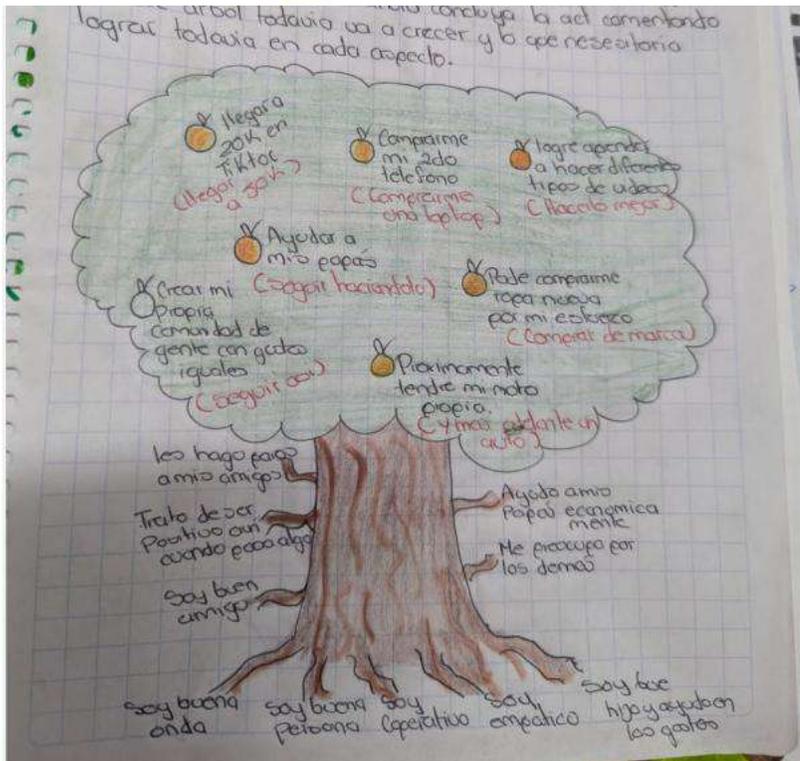
Actividad 1: Un paseo por el bosque

- **Descripción:** Los estudiantes dibujaron árboles representando sus cualidades, acciones positivas y logros. Luego, compartieron sus dibujos con el grupo, recibiendo comentarios positivos.
- **Evidencia fotográfica:**









Actividad 2: El regalo

- **Descripción:** Los estudiantes miraron dentro de una caja con un espejo y reflexionaron sobre su propia valía.
- **Evidencia fotográfica:**



Paco Bedo González 500

07, Julio, 2024
Paco González García Morales

1. ¿Qué ves en el espejo?
Una persona
2. ¿Cómo es la persona que te mira desde el e.?
Es alta, delgada, pelo largo, etc.
3. ¿Que cosas buenas tiene esa persona?
Que es amable, compartida, amorosa,
inteligente, etc.
4. ¿Que cosas malas tiene quien te mira desde el e.?
Que soy una persona muy rencorosa y
muy emocional
5. ¿Que es lo que más te gusta de esa P.?
las pestañas, la altura, y el cabello.
6. ¿Cambiarías algo de la persona del
espejo? ¿Cómo lo harías?
No cambiaría nada porque me
gusta todo de esa persona

Patricia Arroyo H. 01-Julio-24

- 1) ¿Qué vez en el espejo?
Veo mi reflejo
- 2) ¿Cómo es la persona que te mira en el espejo?
De estatura media, cabello largo, ojos cafés, piel morena
- 3) ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
Su cabello, sus ojos, sus pestañas, su cuerpo
- 4) ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
Su desconfianza, sus inseguridades.
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
Sus ojos, su cabello.
- 6) ~~¿~~ ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?
¿Cómo lo harías?
Un poco el cuerpo y el rostro, lo ana dando amor propio.

Estelara Yessie Mercedes Sierra 1 Julio 2024

1. ¿Qué vez en el espejo?
Veo en realidad de mí y también como me gustaría ser
2. ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
Estadista, buena persona
3. ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
Soy amable, alegre
4. ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
Mi forma de ser
5. ¿Qué es lo más te gusta de esa persona?
Mis ojos y mi nariz
6. ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?
¿Cómo lo harías?
Mi forma de ser y mis actitudes, lo mejoraría siendo una buena persona y dejar de tener miedo a lo que desean las personas

"2º L"

Bryan Santiago Tolentino Gonzalez 21 Jun 21 Scanned

¿Que ves en un espejo?

el reflejo de alguien de un objeto

Como es la persona que te mira esa personas
 altas Da miedo (aquí no me estoy haciendo creencias ya que
 a mi me da miedo mirarme al espejo)

Que cosa ^{Blanca} ~~mi~~ ~~hace~~ te mira desde el espejo
 pelo Soy Blanco

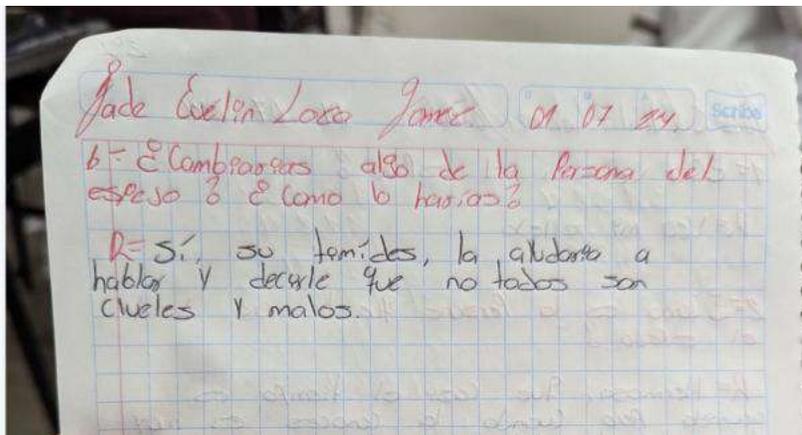
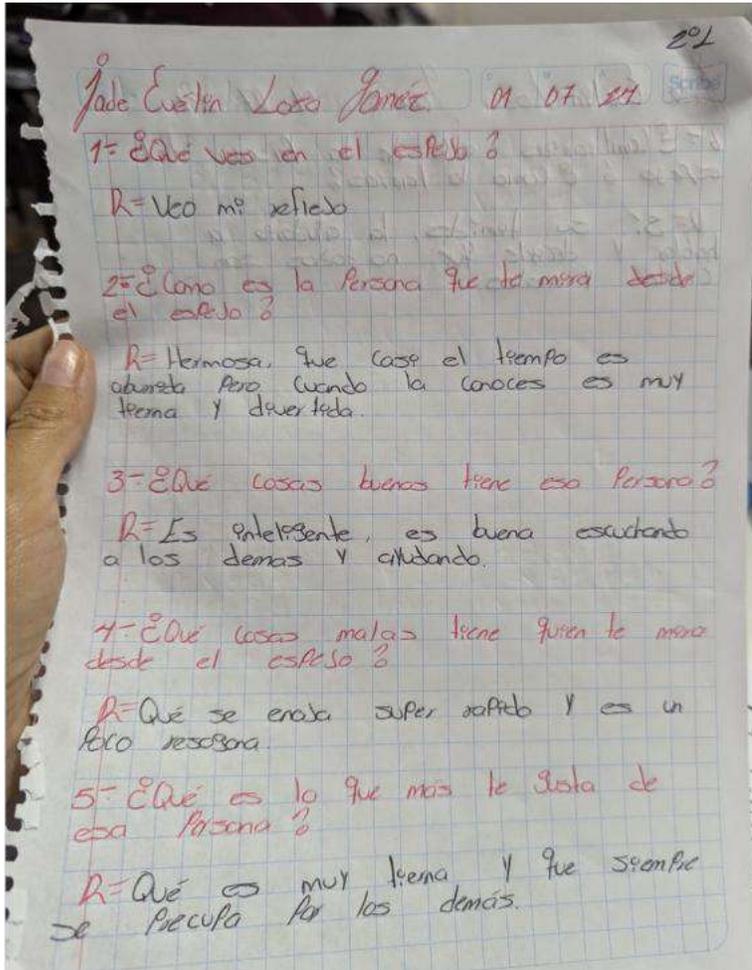
que es lo que te gusta de esa persona
 pues la verdad nada pero tambien todo
 ase Intermedio

ya que yo no soy alguien exigente yo solo quiero vivir
 feliz sin sentirme ansioso o menos que los demas

¿Compartas algo de la persona del espejo
 ¿Como lo harías?

Si

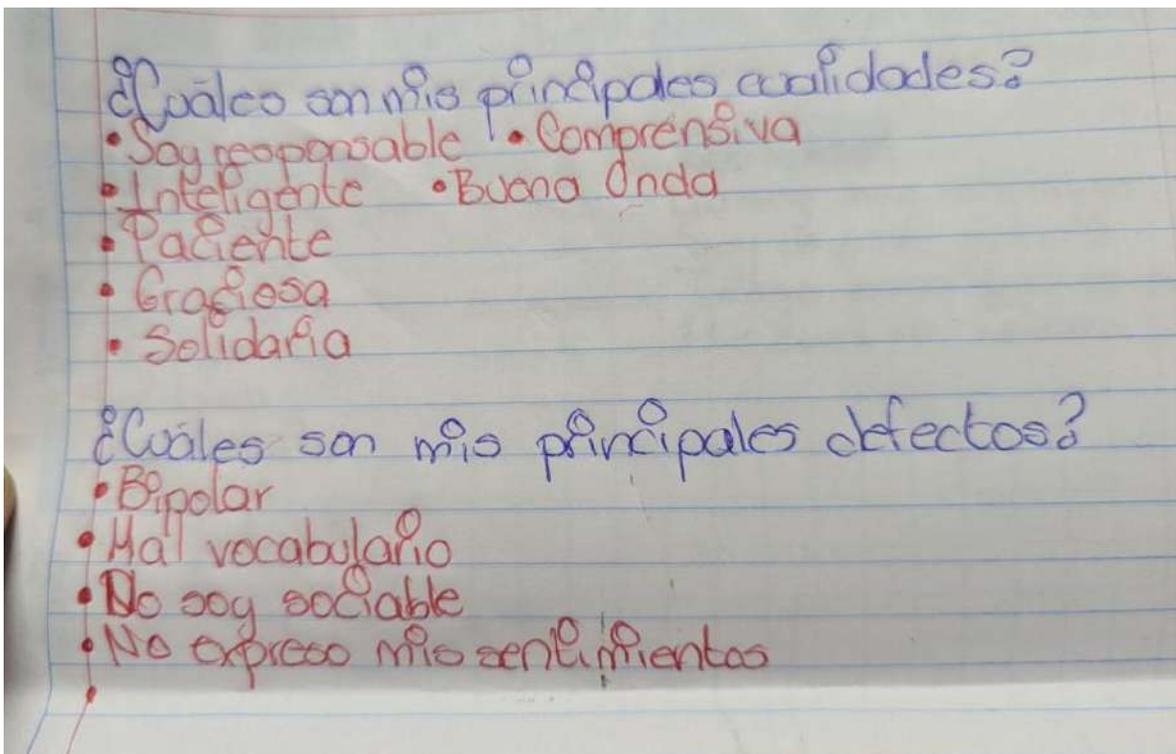
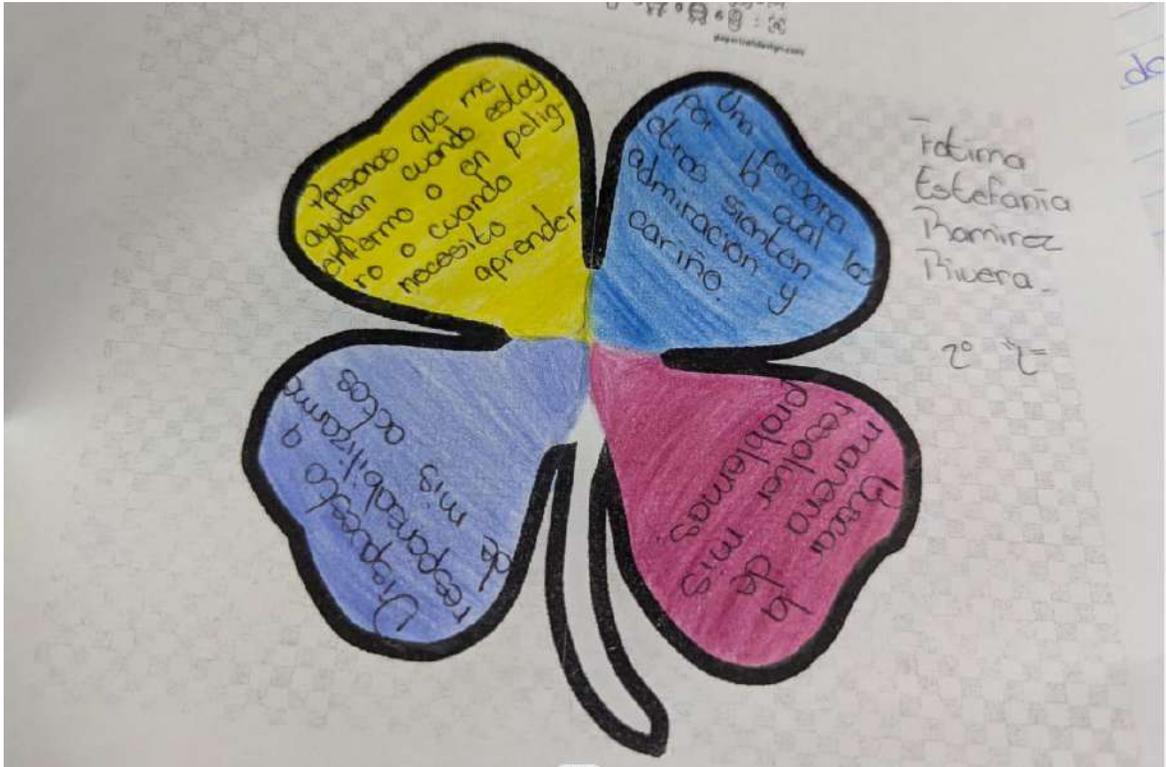
pero solo ciertas cosas *various possibilities of*
 ejemplos: *directo*
 mi apariencia
 mi expresion
 no se
 mi postura

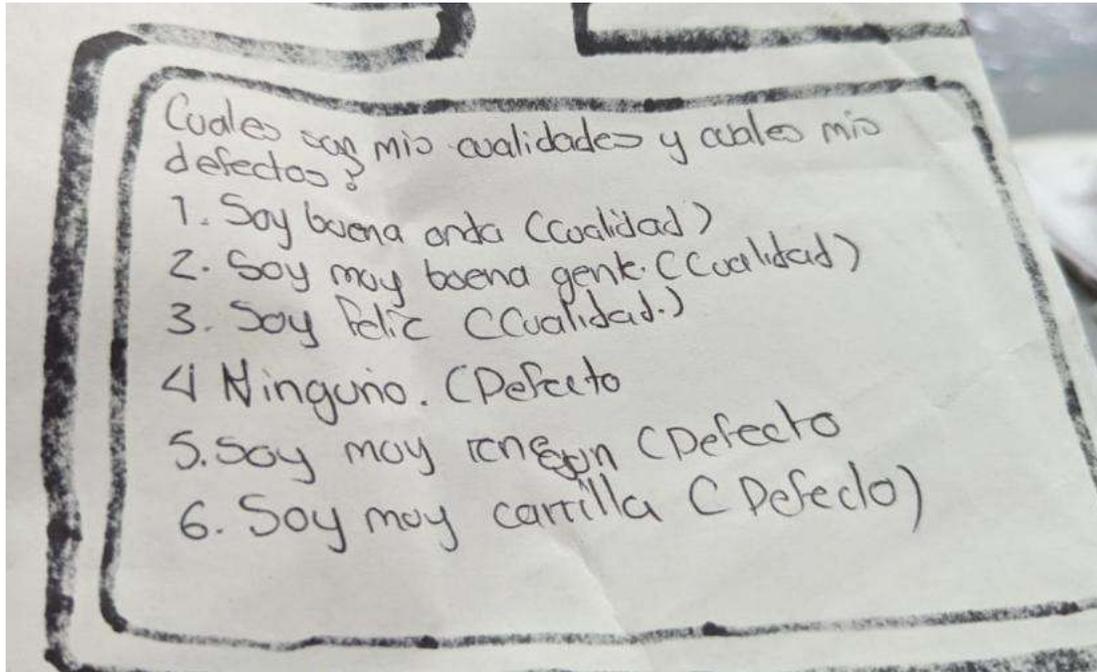


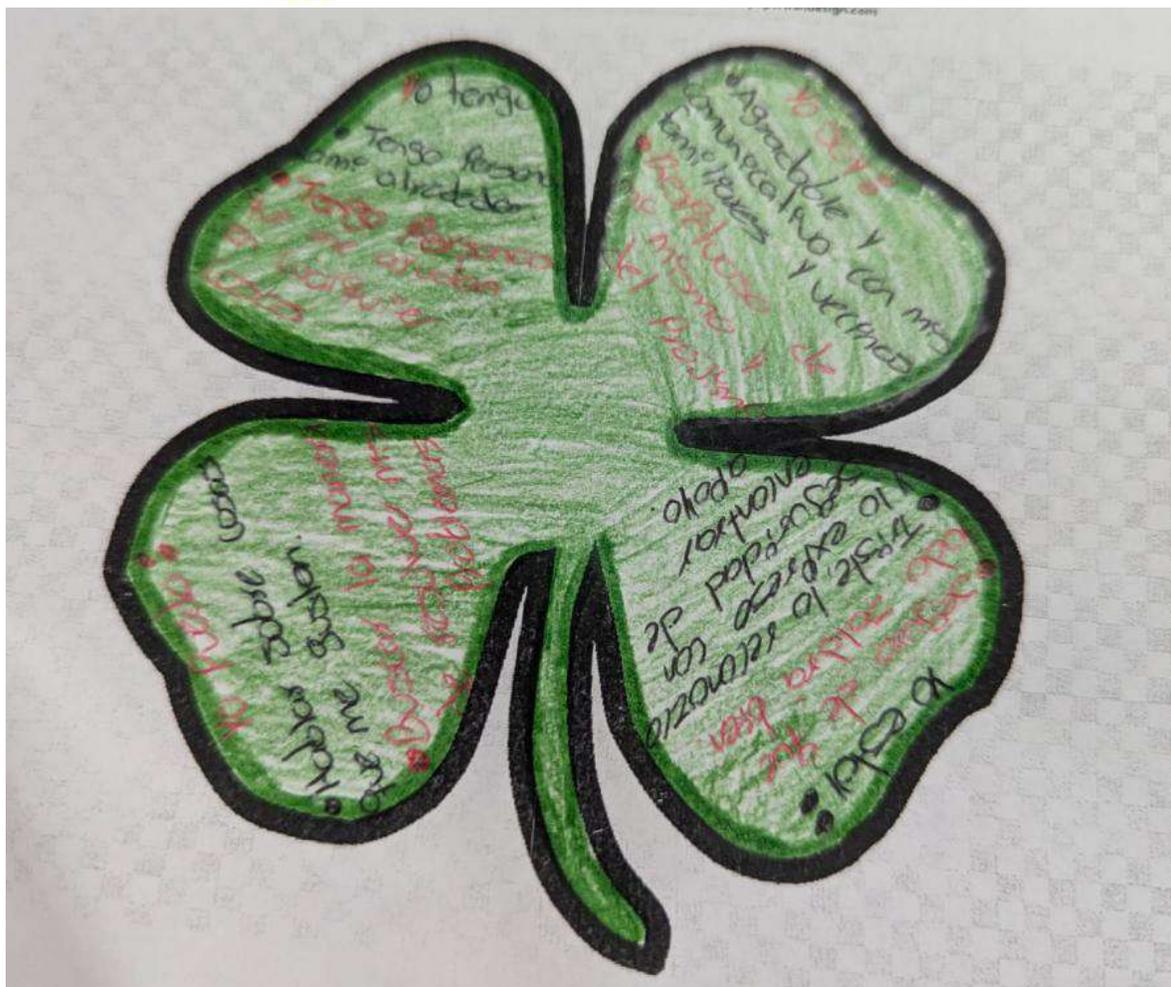
Actividad 3: Mi trébol de 4 hojas

- **Descripción:** Los estudiantes repetían frases positivas y reflexionaban sobre su significado en su vida cotidiana.

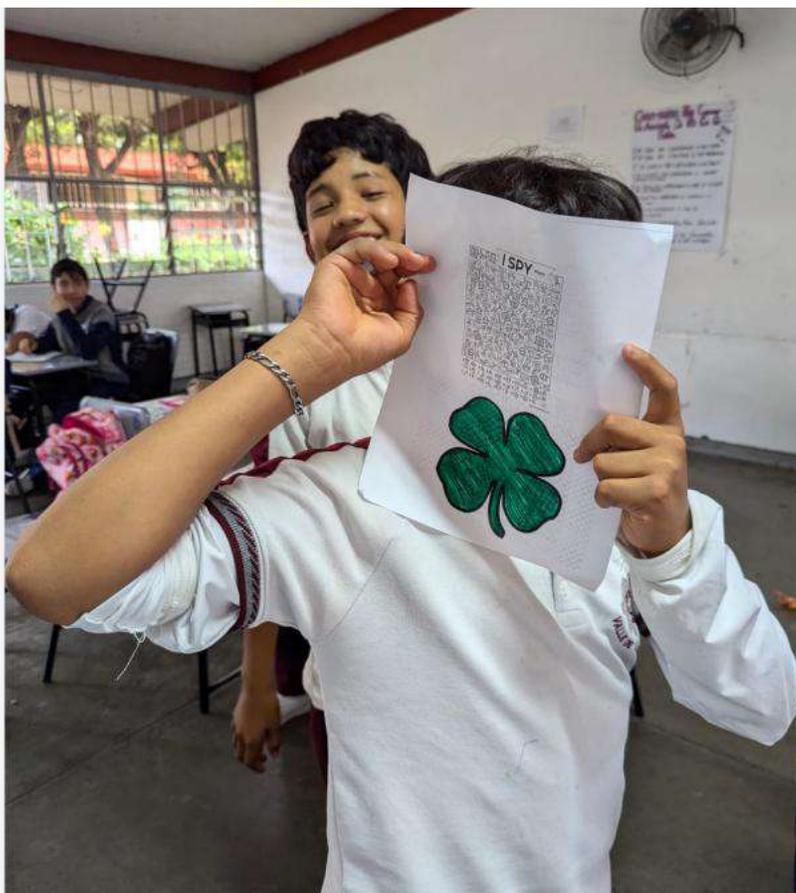
- Evidencia fotográfica:













Actividad: Mi árbol de 4 hojas

1. ¿Qué opción de las siguientes nos pueden motivar más a salir?

2. En su vida cotidiana, ¿a cuál de los 4 recuadros le das mayor importancia y por qué? Con el primer porque en mi vida, la mayoría de personas son demasiado buenas conmigo.

3. ¿Cuál recuadro es el que menos te atrae? Con el tercero porque no estoy muy segura de que los salidos bien a pueda hacer que salgan bien.

4. ¿Cómo prefieren aprovecharse en la escuela, en la casa, en la calle?
En todos los aspectos posibles aprovechando, ya que me hacen crecer más como persona y mejorar, desarrollar mis nuevas actitudes, sociales, personales, etc.

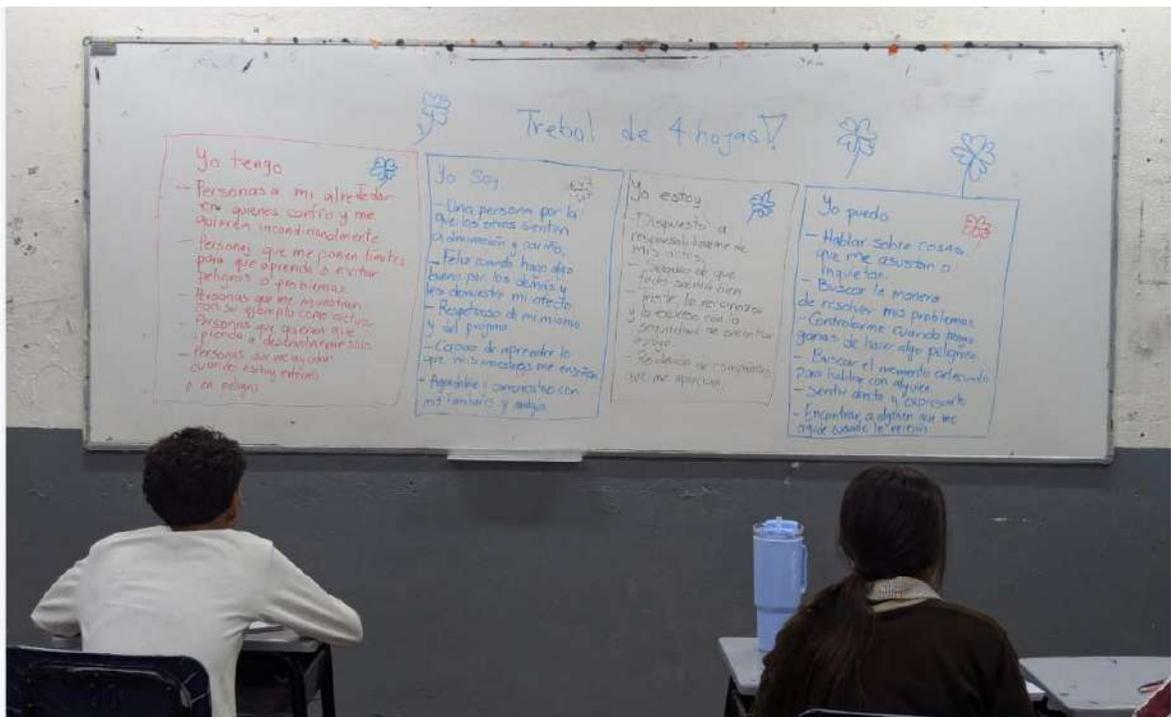
Lo tengo

- Personas a mi alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran con los ejemplos como actuar.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme sola.
- Personas que me cubran cuando estoy enferma o en peligro.

Yo soy una persona

- Por lo que otros tienen admiración y cariño.
- Feliz cuando algo bueno por los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetosa de mi entorno y del planeta.
- Capaz de aprender lo que más necesito me enseñen.
- Agradable y comunicativa con mis familiares y amigos.

BACK 2 SCHOOL®



Yo tengo

- Personas a mi alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas
- Personas que me muestran con su ejemplo como actuar
- Personas que quieren que aprenda a desahogarme solo
- Personas que me ayudan cuando estoy enojado o en peligro

Yo Soy

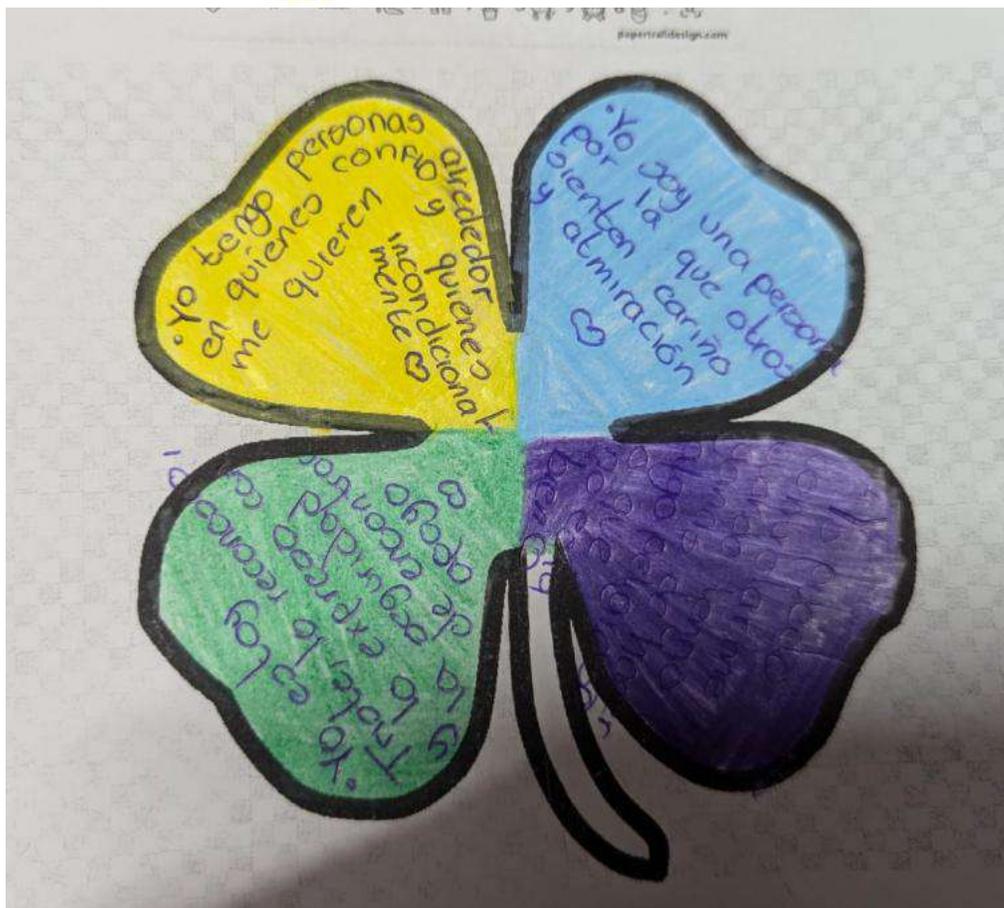
- Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño
- Feliz cuando hago algo bueno por los demás y les demuestro mi afecto
- Respetado de mí mismo y del prójimo
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan
- Agente y comunicador con mis familiares y amigos

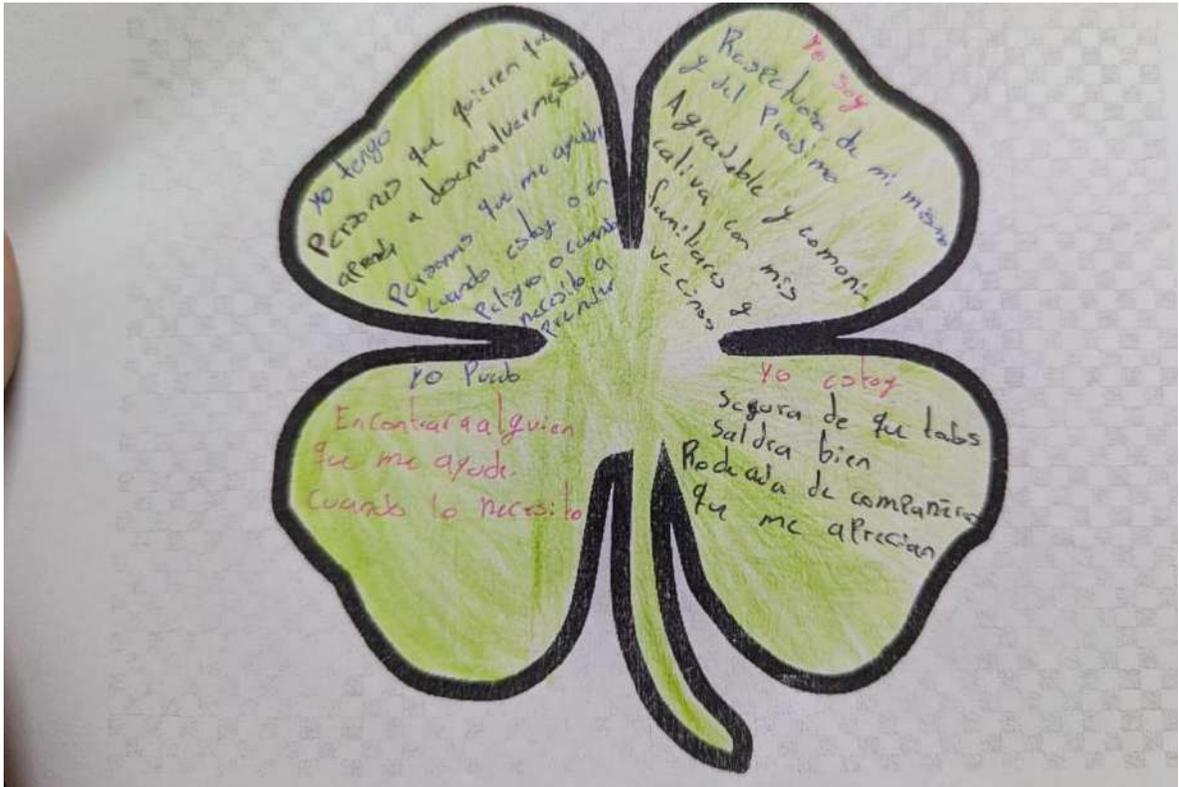
Yo estoy

- Dispuesto a responsabilizarme de mis acciones
- Feliz cuando hago algo bueno por los demás y les demuestro mi afecto
- Respetado de mí mismo y del prójimo
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan
- Agente y comunicador con mis familiares y amigos

Yo puedo

- Hablar sobre cosas que me asustan o inquietan
- Buscar la manera de resolver mis problemas
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso
- Buscar el momento adecuado para hablar con alguien
- Sentir ante y expresar
- Encarbar a alguien que me ayude cuando lo necesito





¿Qué opinas de las frases?
 que son muy concretas, muy bonitas y se entienden bien.

¿En su vida cotidiana a cuál de las 4 palabras le dan mayor importancia y por qué?
 la de yo puedo, por que me identifico y me gusta la frase.

¿Cuál palabra es la que menos tienen presente? yo estoy.

¿Cómo podrían aprovecharlas en la escuela, en la casa y en la calle?
 en la escuela - yo estoy
 en la casa - yo soy
 en la calle - yo tengo

- Yo tengo
 - personas que quieren que aprenda a desenvolverse solo
 - personas que me ayudan cuando estoy en peligro o en peligro
- personas a mi alrededor que quieren incondicionalmente
- personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas
- personas que me muestran con su ejemplo como actuar.

Actividad 4: La rueda de la vida

- **Descripción:** Los estudiantes evaluaron diferentes áreas de su vida, puntuándolas del 1 al 10, y reflexionaron sobre cómo mejorar aquellas con puntuaciones bajas.
- **Evidencia fotográfica:**



Cawodo
Borosa
3.6
01/07/24

AMIGOS
SALUD
DINERO
AMOR
FAMILIA
PROFESIÓN
DESARROLLO PERSONAL
ORO

Reflexiona sobre las áreas con puntuaciones bajas.
¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Anota tus reflexiones en las siguientes líneas

Podría mejorar en el dinero ahorrando y trabajando más.
En salud podría ser desdoblado más ahorrando y así

ConRumbo
Módulo del participante
100

Antonio Morales Carosa
 01/07/2024
 30°C

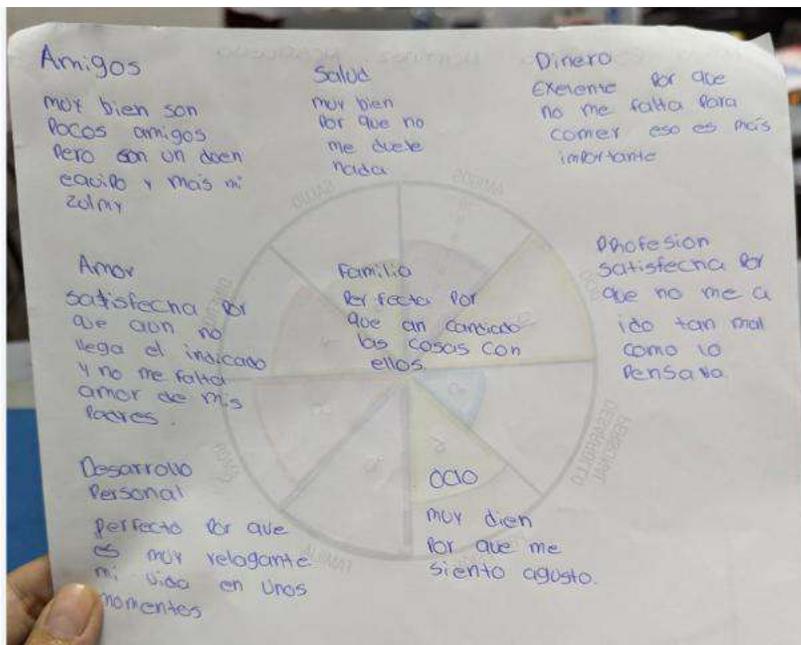
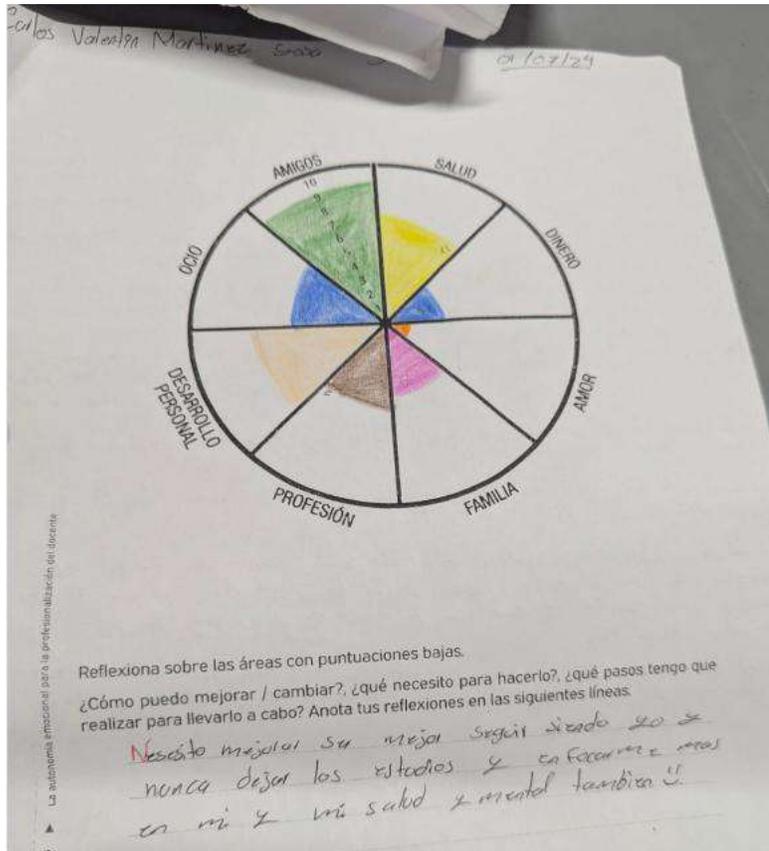
Reflexiona sobre las áreas con puntuaciones bajas.
 ¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Anota tus reflexiones en las siguientes líneas:

Puedo mejorar en el amor dándole oportunidad con otras personas, en dinero ahorrando o trabajando y acharle ganas a todo. ♥

Escala

Escala
1) Muy malo, muy insatisfecho
2) Malo, insatisfecho
3) Regular, poco satisfecho
4) Aceptable, algo satisfecho
5) Bueno, satisfecho
6) Muy bueno, bastante satisfecho
7) Excelente, muy satisfecho
8) Satisfactorio, completamente satisfecho
9) Cuasi perfectamente, satisfecho
10) Perfectamente satisfecho

Amigos un 9 por que con ellos me llevo muy bien que me caen los amigos solo a los verdaderos a bien.
 En la salud un 7 por que ultimamente me a ido bastante bien.
 En el dinero un 3 por que no lo e podido controlar y me falta practica.
 En el amor un 1 por que me a ido de lo peor y quiero encontrar mi vida en algo pero no e no en otros mas.
 En la familia es un 5 por que va bien pero no tanto pero estoy satisfecho.
 En la profesion un 7 por que ultimamente no me a ido bien se falta demasiado por aprender.
 En el desarrollo personal un 8 por que creo que tengo el conocimiento muy bueno para saber lo que me puede caer mal y me puede dar mal se b que es bueno y lo que es malo para mi.
 En el ocio es un 5 por que me queda mas asicado cosas haciendo que nada y es todo lo que ago en mi tiempo libre.



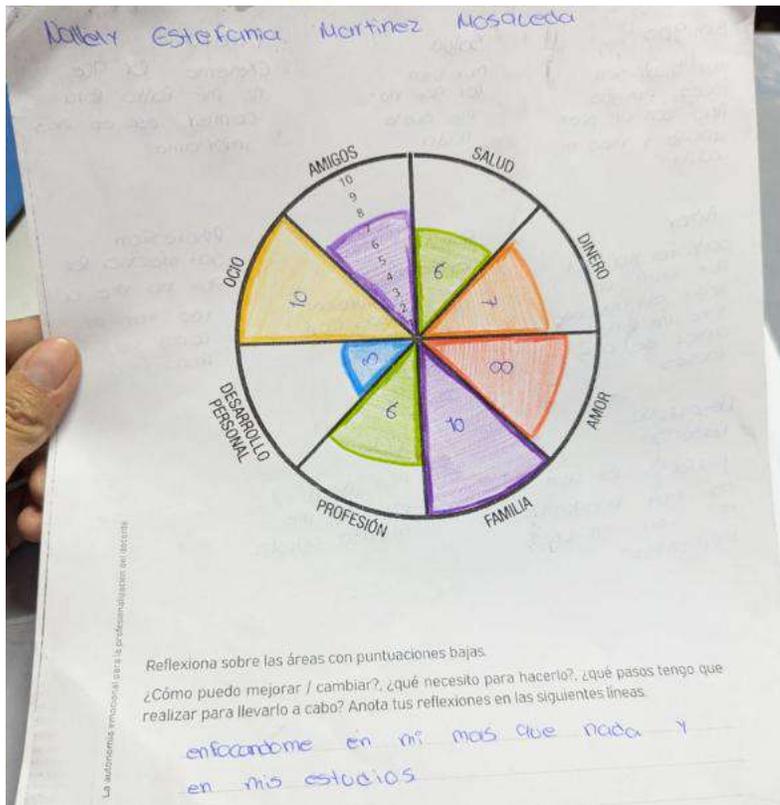
Rayan Alejandro Lopez 75

Área	Puntuación
AMIGOS	10
SALUD	100%
DINERO	80%
AMOR	100%
FAMILIA	100%
PROFESIÓN	100%
DESARROLLO PERSONAL	100%
OJO	100%
AMIGOS	10

Reflexiona sobre las áreas con puntuaciones bajas.
¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Anota tus reflexiones en las siguientes líneas

En salud 100% porque no estoy enfermo
En dinero 80% porque no tengo tanto
Siempre 100% porque es todo bien con todos
Amor 100% porque tengo mucho amor a todos
puedo alcanzar mejor mis metas y mis
ambiciones

Manual del participante 100



Reflexiona sobre las áreas con puntuaciones bajas.
¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Anota tus reflexiones en las siguientes líneas.

Amigos meoro buscando unas meoras amiatales
Amor meoro buscando en un futuro ahora no
Familia no se puede meorar.
Profesion hechandole me ganas y enfocandome
Ocio no hare nada por que no me dejan hacer nada

Manual del participante 100

La autonomía emocional para la profesionalización del docente

ConRumbo

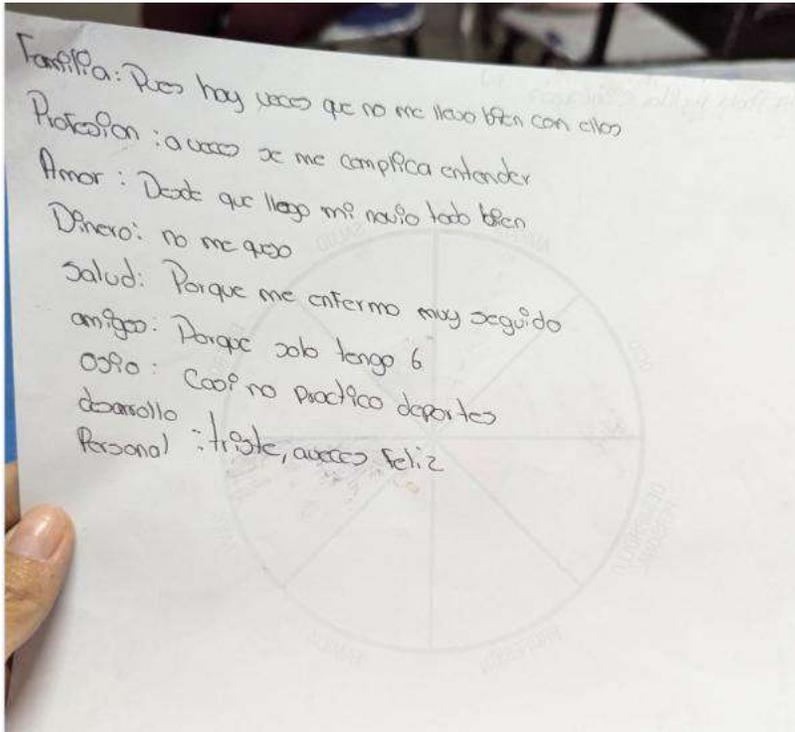
Take
1-24
R=

Paula Aguilera Contreras 3J

Reflexiona sobre las áreas con puntuaciones bajas.
¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Anota tus reflexiones en las siguientes líneas.

Siendo más amigable

La autopercepción emocional para la profesionalización del docente



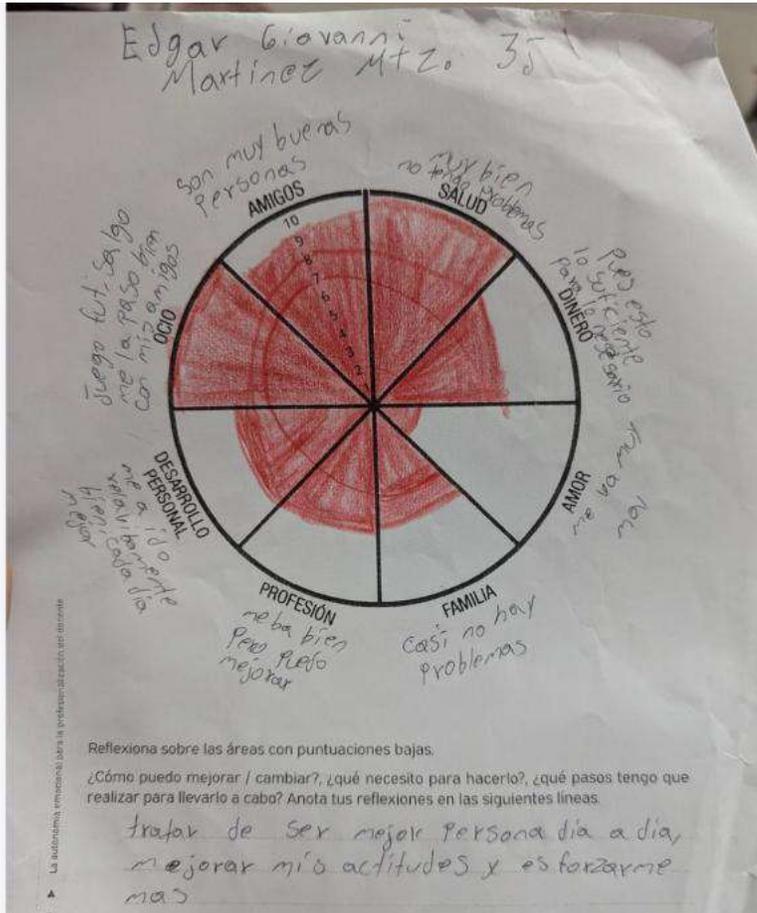
Reflexiona sobre las áreas con puntuaciones bajas.
¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Anota tus reflexiones en las siguientes líneas.

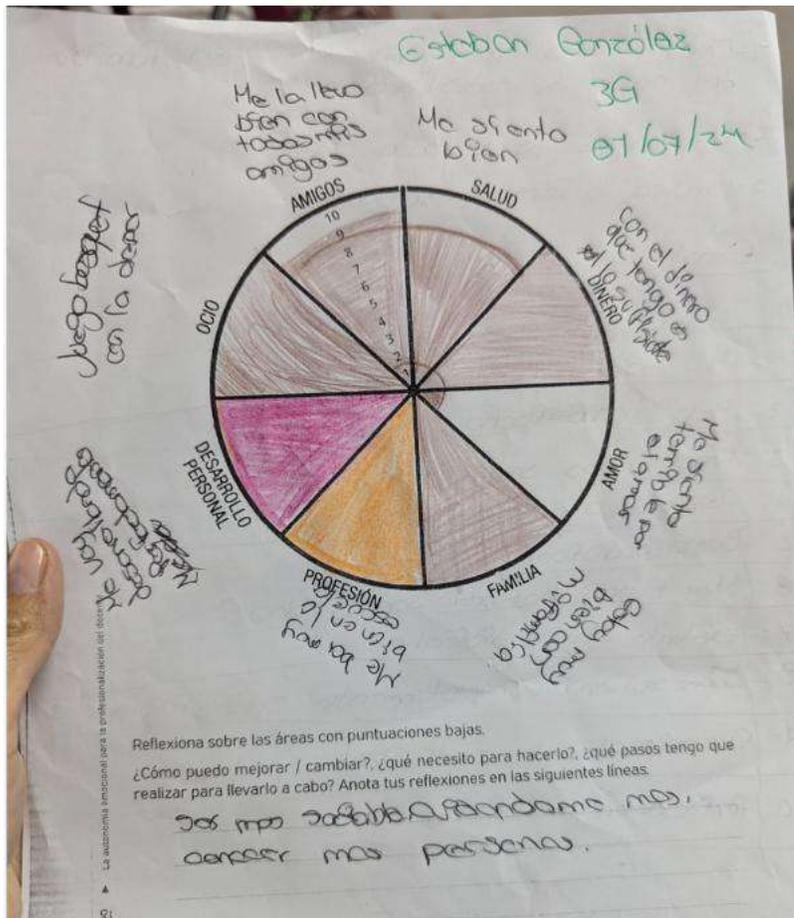
Amigos. Ser más sociable, respetar
Salud. Cuidarme más, cuidar mi condición, comer
Dinero. Esforzarme, estudiar
Amor. Ser feliz
Familia. Convivir más
Profesión. Estudiar
Desarrollo Personal. Enfocarme en
Ocio. Entreterme más

Manual del participante 100

La autonomía emocional está a la práctica en la educación del futuro

ConRumbo



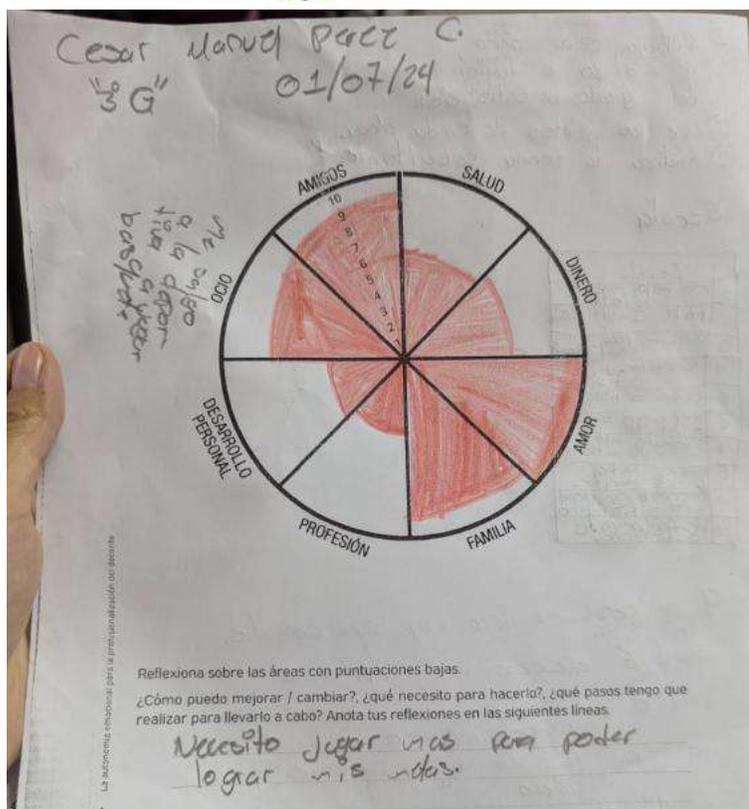


William Gutierrez 30

Reflexiona sobre las áreas con puntuaciones bajas.
¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Anota tus reflexiones en las siguientes líneas.

En salud 100 % Por que a estado muy bien
En dinero poco Por que no tengo mucho
Familia Por que hay algunos problemas a veces
Amigos por que hasta orita me han salido bien
Puedo mejorar siendo mucho mejor
persona para ir bien

Manual del participante 100



Actividad 5: Carta al futuro

- **Descripción:** Los estudiantes escribieron cartas a su yo futuro, reflexionando sobre sus metas y sueños.
- **Evidencia fotográfica:**

Julio Cesar Monz Domínguez

Carta del futuro imagina cómo va del futuro
 no visualmente en 5 años haz una idea
 de cómo serás, dónde estarás y habla
 desde el futuro a la persona que eres hoy

¿Que te dirían esos ~~estoy~~ ~~estoy~~ voy a
 estar más alto ☺

¿Como te sientas? muy bien por que ya
 crece.

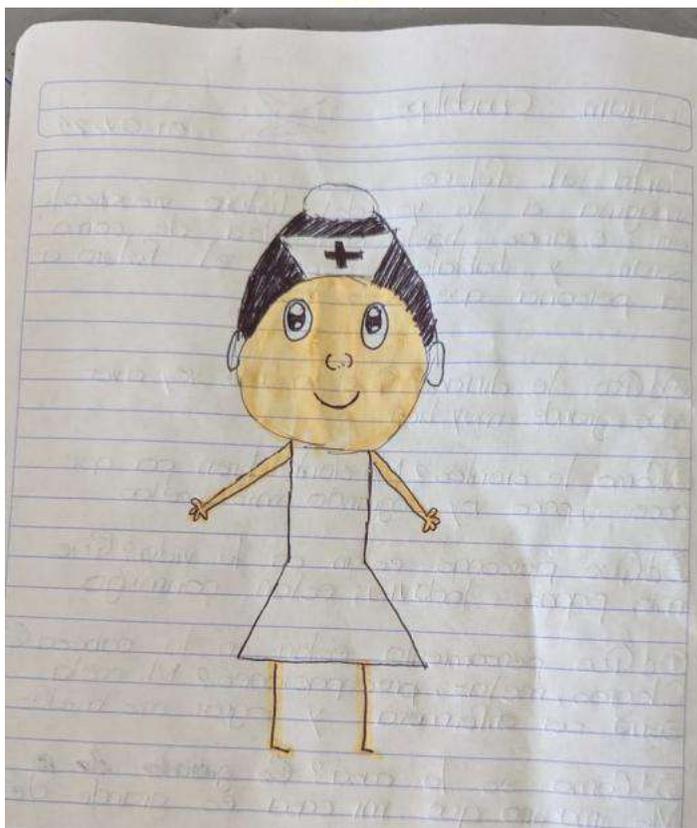
¿Que cosas están en tu vida?
 en general más familia

¿Que pensamientos están en la cabeza (logros, metas,
 exámenes) mm que voy a hacer a alguien
 en la vida así también tengo un
 amor.

¿Como está cada? mm tiene 4 cosas
 etc una mancha.

¿Qu hacer, escuchar y mirar en ese momento?
 mm buenas comidas etc

¿De cuánto tienes
 millonario \$11\$



Miriam Guadalupe ✕ 01-07-24

Carta al Futuro
imagina a lo yo del futuro visualízate
en 5 años habla una idea de como
serán y hablale desde el futuro a
la persona que eres hoy.

① ¿Que le dirías? Que ya me voy a ver
mas grande muy bien

② ¿Como le sientes? Me siento bien por que
poco a poco voy logrando mis metas

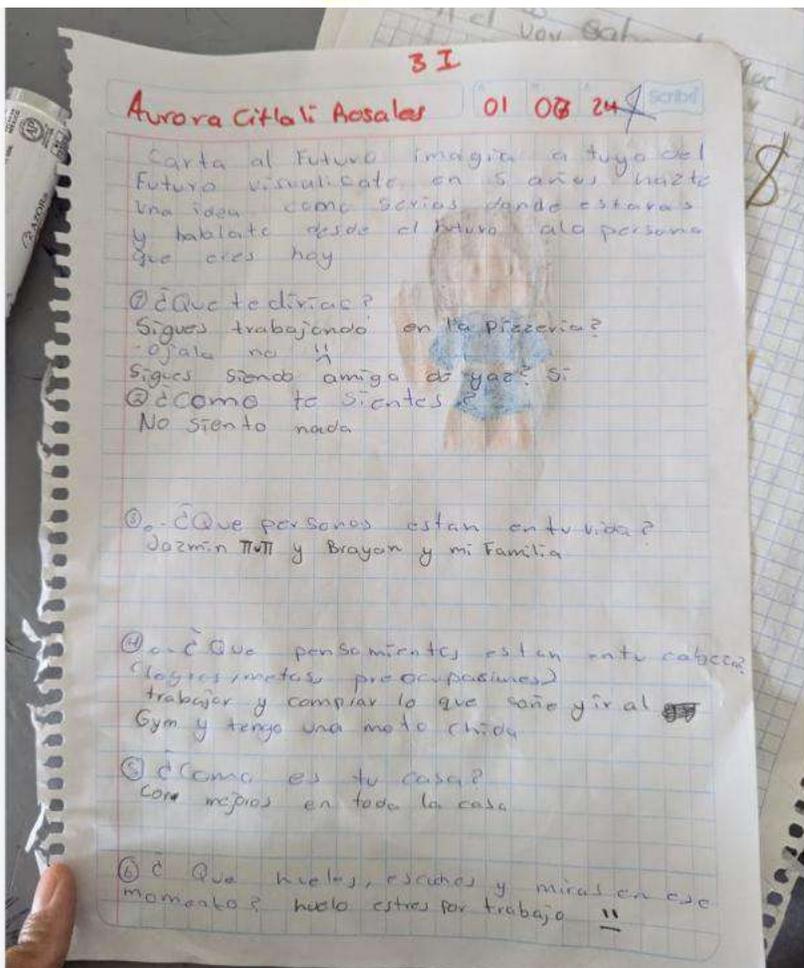
③ ¿Que personas estan en tu vida? Que
mis papas todavia estan conmigo

④ ¿Que pensamiento estan en tu cabeza?
Logros, metas, preocupaciones? Mi meta
seria ser enfermera y lograr mis metas

⑤ ¿Como es tu casa? ~~Es grande de 10~~
Me imagino que mi casa es grande de
3 pisos

⑥ ¿Que hueles, escuchas? Me miro ya
logrando mis metas

⑦ ¿Que proyectos tienen? Con el pelo
mas grande



Carta al futuro

Imagina a tu yo de futuro
visualizaste en yo de futuro
como un ^{aviso} ~~aviso~~ como ^{aviso} ~~aviso~~
desde el futuro ^{hablante} ~~hablante~~ a la persona

¿Que te dirias?
= Estoy en el progreso

¿Como te sientes?
= bien y con toda la actividad

¿Que personas estan en tu vida?
= Mis papas y mis amigos

¿Que pensamientos estan en ^{en} ~~en~~
tu cabeza ^{ellos} ~~ellos~~ me las preocupas
= Que debo de tener unas trocotas

¿Como es tu casa
= piscina de tiburones, y 5 ferraris

¿Que haces, escuchas y
miras ^{en ese momento} ~~en ese momento~~?
= corri furbadas

¿Que aspecto tienes?
= algo bien millonario



CARTA AL FUTURO 1 Jul 24 Scribe

Imagina a tu yo del futuro visualízate en 5 años, hazte una idea de como serás, donde estaras y hablale desde el futuro a la persona que eres hoy.

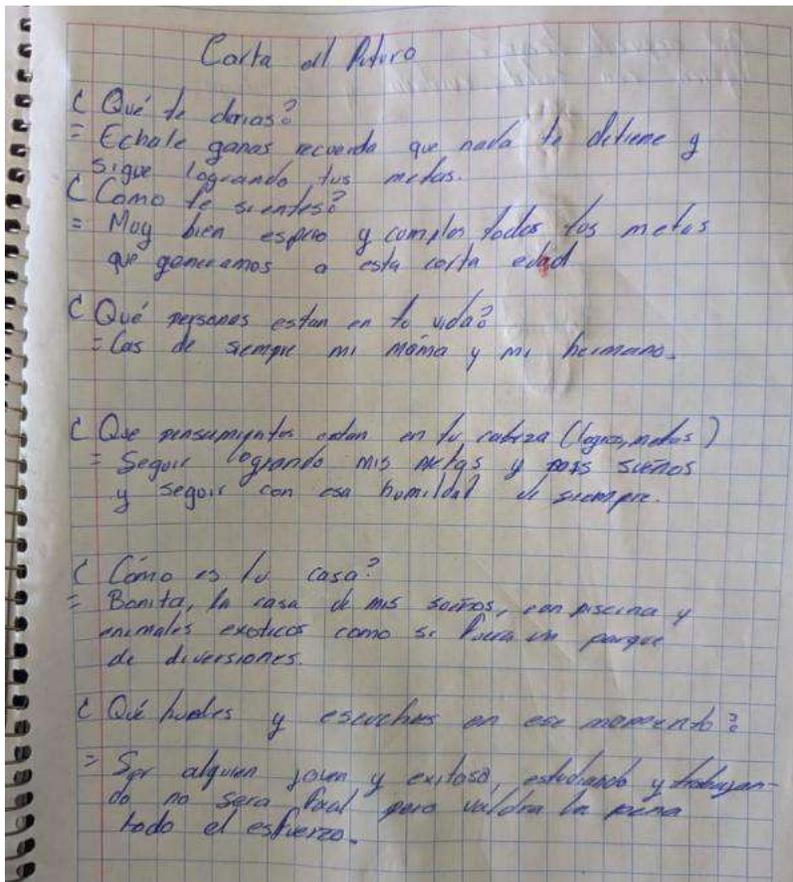
3 "I"

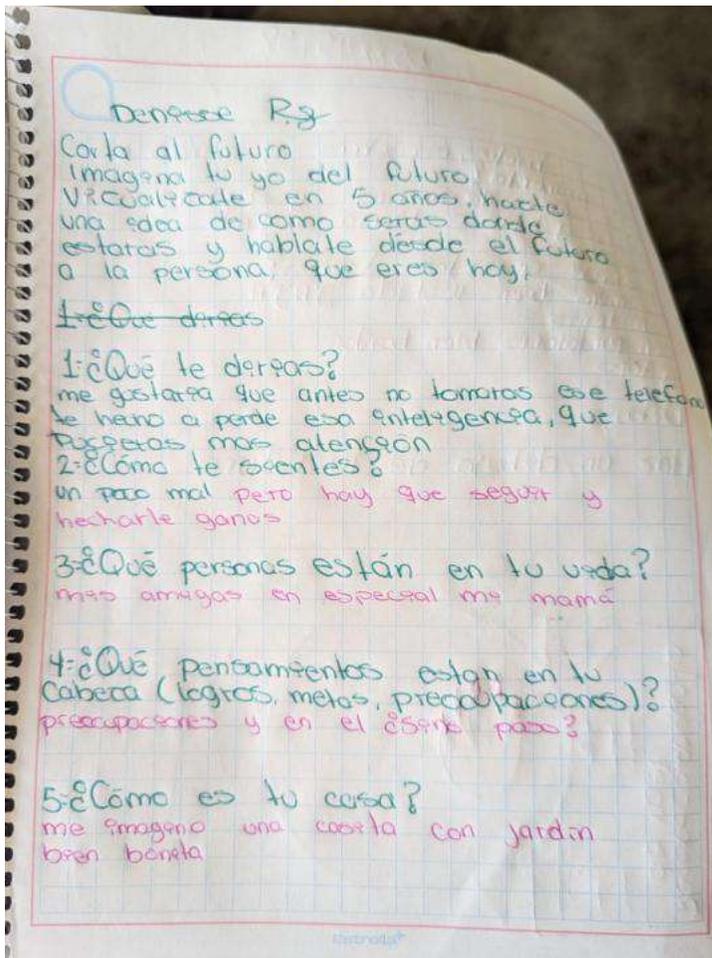
¿Qué te dirías?
- Estoy muy orgullosa de ti, has logrado todo lo que te propusiste

¿Como te sientes?
- Muy bien

¿Qué personas estan en tu vida?
- Mi familia y compañeros

¿Qué pensamientos estan en tu cabeza?
- Superarme - Tener una familia bonita
- Tener mucho dinero, casas, -
trocas



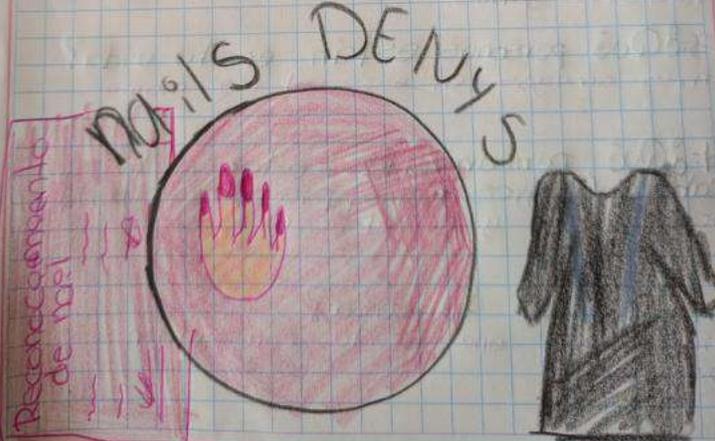


6: ¿Qué huelen, escuchas y miras en ese momento?
en mi casa descansando y el clima está lluvioso y huele a tierra mojada

7: ¿Qué aspectos tienes?
me miro bien vestida JAJA
con tenes
con pantalones bien bonitos
y topo

Debate
Haz un dibujo de lo futuro

RECONOCIMIENTO DE NUESTROS
MAIIS DENYS



The illustration consists of a large circle filled with pink and red scribbles. Inside the circle is a handprint with pink fingers and a yellow-orange palm. To the right of the circle is a simple drawing of a long-sleeved top or dress in shades of grey and black. To the left of the circle, the words 'RECONOCIMIENTO DE NUESTROS MAIIS DENYS' are written vertically in pink and black.

Angeles Camila Muñoz Uribe

C. Como es tu casa?

- Muy grande, con piscina y palmeras, muchos warts y con un gran estacionamiento/calera con mis carros.

¿Qué hueles, escuchas y miras en ese momento?

- Miro mucho lujo y camionetas, huelo dinero, limpieza, miro mucho dinero.

¿Qué aspecto tienes?

- = Estoy alta, labello largo, cuerpo bonito.

Dibujo

```
graph TD
    Casa[Casa] --- Patio[Patio]
    subgraph Patio
        Car1[Car]
        Car2[Car]
    end
    Car1 --- Dollar1[$]
    Car2 --- Dollar2[$]
    Palm1[Palm Tree]
    Palm2[Palm Tree]
```

Carta al Futuro

Imagina a ti y a del futuro visualizándolo en 5 años. Hazte una casa como casas donde y habla desde el futuro a la persona que eres hoy.

¿Que le dirias?
Muy bien logaste lo que querias!

¿Como te sientas?
muy bien

¿Que personas estan en tu vida?
Mis hijos y amigos

¿Que pensamientos estan en tu cabeza
logros, Metas? Poner un lugar para instalar
carros en autos en E.U.A

¿Como es tu casa
muy grande con una alberca

¿Que hundes, escuchas, miras en ese momento?
huelo el exito, que mis hijos estan
felices por sus canidas
con muchos hijos y mi casa con
mucho sonido.

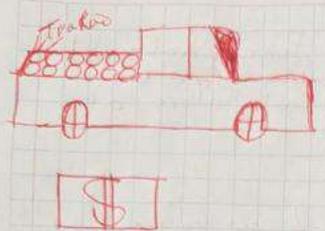


Diagrama de una casa con un signo de dólar (\$) debajo.

Diagrama de un rectángulo con el texto "DON DEEZ" y una lista de palabras: Pinturas, luces, sonido, personas.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



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.					