



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Durante el desarrollo de las actividades tanto mis alumnos como yo experimentamos una variedad de pensamientos y emociones. Algunos de los pensamientos que en mi caso se presentaron y algunos de mis alumnos tuvieron la confianza de expresar, primero fue el de la **autorreflexión** enfocado a, "estoy mejorando en esto", "realmente puedo hacer esto bien ", "he aprendido algo nuevo hoy", la **comparación positiva**, es otro aspecto importante ya que te ayuda a medir tu progreso de ahora con el de antes, o entre alumnos se dan cuenta que ellos están mejorando y se motivan entre sí. El **empoderamiento** es un pensamiento que nos ayuda a lograr nuestras metas y hacernos conscientes de que nosotros mismos tenemos el control sobre las decisiones que tomamos y las acciones que llevamos a cabo. El **reconocimiento de habilidades** es un pensamiento que siempre debe estar presente el darse cuenta de lo que eres bueno y motivarse a uno mismo al darse cuenta que todo lo que estamos haciendo está dando frutos.

En cuanto a las emociones que noté en mis alumnos y en mí fueron de **alegría**, al recibir elogios, **orgullo** por todos los logros alcanzados y ver el progreso propio, **confianza** al darse cuenta de las propias habilidades, **gratitud** hacia los compañeros, **motivación** para seguir trabajando y mejorando, **alivio y tranquilidad** por sentirse aceptados y no aceptados, **frustración** por no encontrar la respuesta al ejercicio.

Entender y abordar estos pensamientos y emociones es crucial para crear un ambiente donde la autoestima pueda florecer. Es importante estar atento a las reacciones de los alumnos y proporcionar el apoyo necesario para que todos se sientan valorados y capaces.

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

Durante el desarrollo de estas actividades se partió desde la confianza con el grupo que he desarrollado desde que comenzó el ciclo escolar, el reconocimiento y el respeto por

uno mismo y por los demás. Algunas de las estrategias que utilicé en la realización de las actividades es el **reconocer y elogiar** el trabajo y el esfuerzo de mis estudiantes, que se den cuenta que valoro su trabajo, no solo por el resultado final, si no por toda la dedicación y esfuerzo a lo largo del desarrollo de las actividades. En la actividad 4 (Proyecto de persona) ayudé a mis alumnos a **establecer metas realistas** que estén relacionadas con sus habilidades.

También se creó un **ambiente seguro y sin juicios**, donde mis alumnos se sientan cómodos expresándose sin temor a ser juzgados, **fomentar el apoyo entre pares**, donde los estudiantes se animen y apoyen entre sí.

La **retroalimentación** constructiva permite alentar a los estudiantes a continuar y mejorar para que no se den por vencidos, la participación activa, el animar a mis alumnos a tomar la iniciativa y ser responsables de sus decisiones. El **refuerzo positivo** en donde reconozco los logros de mis alumnos así como la **celebración** de los mismos.

También es importante ayudar a los alumnos a manejar el fracaso y verlo como oportunidades de aprendizaje y crecimiento, así como fomentar la perseverancia para animar a continuar trabajando y esforzándose a pesar de las dificultades.

Estas estrategias, implementadas en actividades tanto educativas como recreativas, pueden ayudar significativamente en el desarrollo de una autoestima saludable.

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

Mis alumnos reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla, ya que se les brindó una definición clara y detallada, incluyendo componentes clave como la autopercepción, la autovaloración y la autoconfianza.

Se habló acerca de la importancia de la autoestima en su vida diaria, y cómo afecta su bienestar emocional, su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. Es

importante que nosotros como docentes hagamos del salón de clase un ambiente donde se sienten seguros para expresarse sin miedo a ser juzgados, lo que fomenta la apertura y el crecimiento personal. Mis estudiantes han aprendido a mostrar empatía y respeto hacia los demás, lo cual contribuye a la construcción de una atmósfera positiva y de apoyo mutuo.

Los alumnos han sido activamente involucrados en las actividades que promueven la autoestima, han recibido retroalimentación positiva y constructiva de parte de sus compañeros y de la maestra, lo cual refuerza sus logros y les motiva a seguir mejorando.

La realización de las actividades les ha proporcionado herramientas y estrategias específicas para trabajar su autoestima, como la fijación de metas, el reconocimiento de logros y la práctica de la gratitud. Se les ha enseñado la importancia de la reflexión continua y el autoanálisis para mantener y mejorar su autoestima a lo largo del tiempo.

Han sido capaces de reconocer su propio progreso en términos de autoestima a través de actividades de seguimiento y evaluación, lo cual les motiva a continuar trabajando en su desarrollo personal.

Gracias a estas actividades, los alumnos no solo comprenden qué es la autoestima, sino que también tienen las herramientas y el conocimiento necesario para cultivarla y desarrollarla de manera efectiva.

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

La actividad de **carta al futuro** me pareció una actividad de reflexión muy importante ya que me permitió expresar la forma en la que me sentía en ese momento, el valorar a las personas que me rodean y que siempre me apoyan, quitar de mi mente ciertos pensamientos intrusivos o pensamientos preocupantes, así como pensamientos bonitos, valorar las cosas que tengo y agradecer todo lo bueno y lo malo que me ha pasado, ya que de todo se aprende, es un ejercicio que me pareció muy enriquecedor porque me ayudó a indagar de forma consciente y reflexiva de lo que me rodea y me sucede.

La actividad de **la rueda de la vida** me permitió entender que no tengo un equilibrio en mi vida en los aspectos mencionados, lo que me hizo pensar en que estoy enfocándome en elementos a lo mejor superficiales y no en lo que realmente tiene un valor real en mi vida, en definitiva este ejercicio me dejó marcada y ahora estoy enfocándome en trabajar en esas áreas que estoy olvidando, como el ocio, amigos, amor que estoy dejando de lado por enfocarme en la parte profesional.

Las actividades enfocadas al liderazgo me parecieron muy interesantes e importantes, primero que nada, entender que cada quien es su propio líder, el cómo me trato a mí misma, qué pensamientos tengo de mi misma, que tan merecedora me siento, me siento especial, identificar mis cualidades y habilidades.

Habiendo reflexionado sobre el cómo soy líder conmigo mismo, después es reflexionar en cuanto a mi práctica docente, ya que dentro del aula el docente es el líder, qué tipo de líder soy con mis alumnos, qué tipo de liderazgo tengo en clase y cómo enfocarme a ser un líder positivo.

En mi quehacer docente siempre trato de mejorar en mi liderazgo ya que es algo que debe estar en constante actualización y mejora, ya que soy el ejemplo de mis alumnos y dejaré huella en su vida por lo tanto siempre trato de mostrar la mejor versión de mí, para impactar positivamente a mis alumnos.

De forma general todas las actividades me permiten desarrollar mejor mi trabajo dentro del aula, ya que la forma en la que me conduzco y hablo dentro del aula repercute directamente en el desarrollo y aprendizaje de mis estudiantes.

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

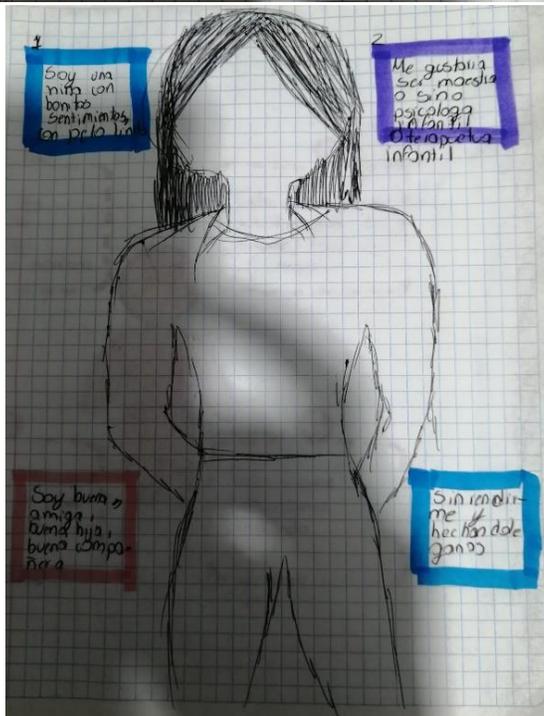
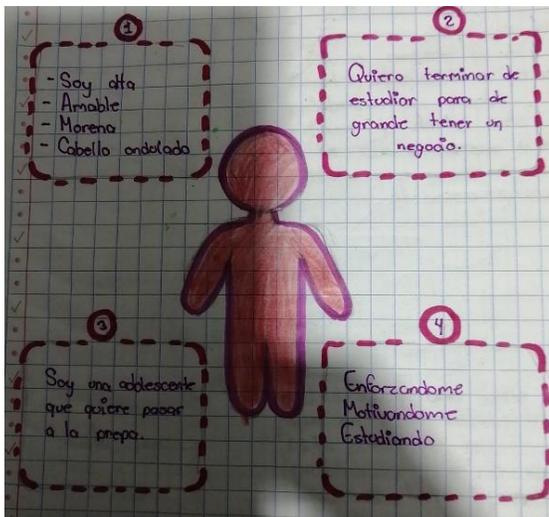
Un paseo por el bosque

En esta actividad los alumnos dibujaron un árbol en el cual se mostraban raíces, ramas, hojas y frutos. Una vez dibujado el árbol, en las raíces escribieron cualidades positivas, en las ramas cosas positivas que hacen o cosas en las que son buenos y en los frutos los éxitos que han tenido.

El proyecto de persona

En esta actividad les pedí que dibujaran una silueta humana que los representara y alrededor de la silueta escribieran una descripción de sí mismos (física o de personalidad), lo que quieren llegar a ser, lo que ahora son y cómo llegaron a alcanzar esa meta.

La actividad les sirvió para auto conocerse, auto valorarse y descubrirse a sí mismos, así como sus aspiraciones y metas. La actividad es una reflexión que puede ser el inicio para la elaboración de un proyecto de vida.



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