



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

Transferencia de saberes y conocimientos al contexto

Valoración de las capacidades emocionales

Mtra. Zuleyka Susana Oros Flores

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

En este último módulo, me fue muy importante la exploración de mis emociones orientado a diferentes ámbitos de mi autonomía emocional, sin lugar a duda en la primera actividad **“Gracias a la vida”** me permití agradecerme por todas mis fortalezas, conociendo y reconociendo mis virtudes porque en muchas ocasiones tiendo a ser la que negativamente me expreso mal de mí misma o me sobre exijo entonces es importante que pese a todas las circunstancias en las que me encuentre, no comprometer mi bienestar y delegar las actividades que se pueda. Me quedo con agradecerme y practicar respiraciones consientes y hacer afirmaciones que reafirmen mi amor propio y el agradecimiento para mí misma. Respecto a la actividad **“Carta al futuro”** fue una actividad que me encantó, no suelo mucho pensar en el futuro a largo plazo, me gusta pensar en el futuro a corto plazo y me permití imaginar, soñar e incluso planear cambios y aspectos a mejorar en mi vida, reconociendo todas mis habilidades y experiencia.

En la actividad **“La rueda de la vida”** permitió abrirme los ojos respecto a las diferentes áreas de la vida, me di cuenta de que debo priorizar la distribución de mi tiempo, ya que actualmente no hay un equilibrio en las diversas áreas de la vida, principalmente darle más tiempo a mis amigos, amor, familia, desarrollo personal y ocio; ya que ahora se desarrolla principalmente mi tiempo en mi profesión, salud y dinero.

Respecto a la actividad **“Entendiendo el liderazgo”** fue importante ser genuina en mi liderazgo personal y con mis compañeros ya que la actividad diaria de un docente es ser

una figura de autoridad y liderazgo, por ello he aprendido de mis errores y he buscado influir positivamente a mis estudiantes, movilizándolo y transmitiendo mi gusto, amor, empatía y conocimientos. Respecto a ***“Identificando los tipos de líder”*** me gustó conocer las descripciones de los diferentes tipos tanto forma, informal y ocasional e identificar características de cada uno de ellos en mí y cómo puedo mejorar. Respecto a las ***“Sugerencias de mejora para tu propio liderazgo”*** para mí, siempre es bueno reinventarme y mejorar a cada momento, por ello, esta actividad me permitió leer algunas características que debo mejorar: humildad, servicial, conocimiento y ejemplo de otros y dominar la disciplina para transmitir directamente a mis compañeros y alumnos, con ello, mejorar mi autoconocimiento y desarrollo personal.

Fueron actividades enriquecedoras que permitieron mejorar mi autoconocimiento y mis habilidades de liderazgo personal y profesional.

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

En este módulo, fue importante hacerme consciente de mi autoconocimiento, mi liderazgo personal y la autoestima. Por lo anterior, el desarrollo de la autoestima juega un papel fundamental tanto en la vida personal como profesional ya que las emociones personales influyen mucho en el comportamiento. Es el cimiento sobre el cual construimos nuestra confianza, determinación y capacidad para enfrentar desafíos. En el ámbito personal, una autoestima saludable nos permite establecer relaciones significativas, tomar decisiones que reflejen nuestro verdadero yo y mantenernos resilientes ante las adversidades. En lo profesional, la autoestima influye directamente en nuestra motivación para alcanzar metas, la manera en que nos relacionamos con colegas y clientes, y nuestra habilidad para asumir responsabilidades y liderazgo. Una autoestima positiva no solo impulsa el crecimiento personal, sino que también facilita un rendimiento óptimo y una satisfacción duradera en el trabajo. En última instancia, cultivar y mantener una autoestima robusta es esencial para alcanzar el éxito y el bienestar en todas las facetas de la vida.

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

En lo personal, considero que muchos de mis estudiantes aún no comprenden el concepto de autoestima, lo reconocen, pero no saben a ciencia cierta lo que es y cómo puede llegar a influir en los diferentes aspectos de la vida. Muchos alumnos pueden tener una comprensión básica de la importancia de la autoestima, pero quizás no todos saben cómo trabajar activamente para desarrollarla. Por ello, es fundamental que los estudiantes aprendan estrategias prácticas y efectivas para fortalecer su autoestima a lo largo de su desarrollo personal y académico. Esto implica actividades y reflexiones que promuevan la autoaceptación, el reconocimiento de habilidades y logros, la gestión de pensamientos negativos, la construcción de relaciones positivas y el establecimiento de metas realistas y alcanzables.

Además, es crucial que como docentes, seamos capaces de crear entornos educativos que fomenten un ambiente de apoyo y valoración, donde los estudiantes se sientan seguros para explorar y expresar sus emociones y fortalezas. De esta manera, no solo comprenden la importancia de la autoestima, sino que también adquieran las herramientas necesarias para cultivarla de manera activa y continua a lo largo de sus vidas.

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

Para mí la actividad más significativa de este módulo fue la *“Carta al futuro”*, ya que fue una actividad que me generó muchos sentimientos y emociones, no suelo mucho pensar en el futuro a largo plazo, me gusta pensar en el futuro a corto plazo y me permití imaginar, soñar e incluso planear cambios y aspectos a mejorar en mi vida, reconociendo todas mis habilidades y experiencia.

En general, todo lo aprendido en el curso permitió generar más recursos para gestionar mis emociones, el autoconocimiento y la forma en la que mis emociones no les afecten a los demás, logrando mejorar y generar mejores vínculos con las personas que me rodean.

Por ello, hasta ahora pongo en práctica en mi vida cotidiana y con mis grupos las siguientes habilidades:

1. **Autoconocimiento emocional:** Comprender mejor mis propias emociones y cómo influyen en mis acciones y pensamientos diarios.

2. **Empatía y conexión:** Reconocer que todos experimentamos emociones complejas y variadas, lo que facilita la empatía y la conexión con los demás.

3. **Gestión emocional:** Aprender estrategias prácticas para manejar emociones difíciles como el enojo, la tristeza o la ansiedad, mejorando así mi bienestar emocional.

4. **Impacto en las decisiones:** Darme cuenta de cómo mis emociones influyen en mis decisiones cotidianas y profesionales, y cómo puedo tomar decisiones más conscientes.

5. **Cambio y crecimiento personal:** Aceptar que las emociones son dinámicas y que puedo aprender a adaptarme y crecer a través de ellas en lugar de resistirme o ignorarlas.

6. **Importancia de la autorregulación:** Valorar la capacidad de regular mis emociones para mantener relaciones saludables y un ambiente emocional positivo.

7. **Exploración de emociones menos conocidas:** Descubrir emociones menos familiares como la gratitud, la serenidad o la vulnerabilidad, ampliando así mi paleta emocional.

8. **Consciencia emocional en el día a día:** Ser más consciente de mis emociones momentáneas y cómo afectan mi estado de ánimo y mis interacciones con los demás.

9. **Tolerancia a la ambigüedad emocional:** Aceptar que no siempre entenderé mis emociones de inmediato y que está bien sentirme confundido o ambivalente a veces.

10. Celebración de la diversidad emocional: Apreciar la diversidad emocional entre las personas y cómo cada individuo experimenta y expresa sus emociones de manera única.

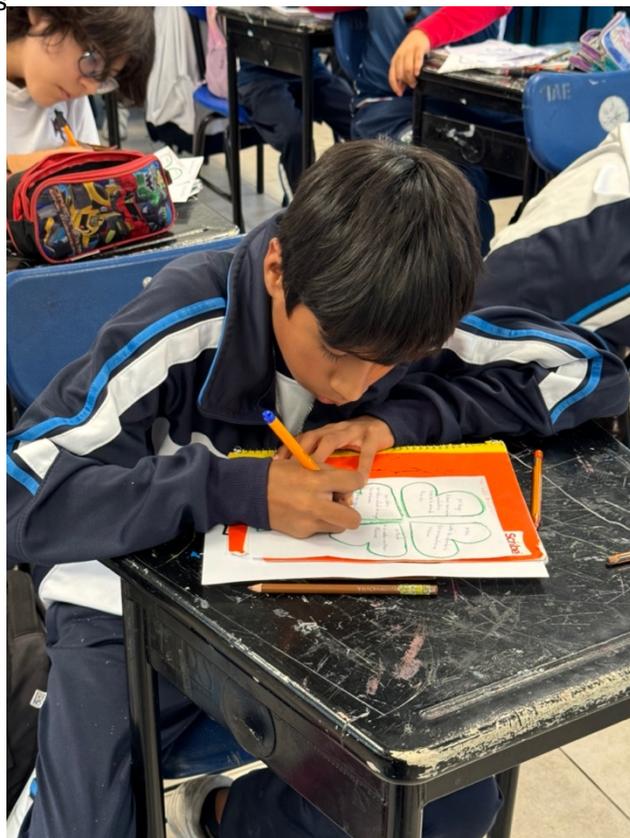
Este curso sobre emociones no solo enriqueció mi comprensión personal y de los demás, sino que también nos capacita para navegar mejor por el complejo paisaje emocional de nuestros estudiantes.

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

1. Mi trébol de cuatro

Para esta actividad, se inició la sesión explicando sobre la importancia de apreciarnos, querernos y reconocernos lo bueno que somos y todo lo que nos rodea, generamos un ambiente tranquilo y armónico con música instrumental e iniciamos haciendo respiración consciente, se situaron cómodamente en sus pupitres y al terminar, se les proporcionó una hoja en la cual, cada uno dibujó su trébol de cuatro hojas estableciendo en cada una las cuatro áreas: **“Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo”** y se leyeron las afirmaciones correspondientes a cada área, y cada estudiante se vio reflejado en algunas y la describieron en su trébol.

Al término de la actividad, los alumnos expresaron que lo que menos tienen presente el yo soy y el yo estoy, ya que tienden a únicamente enfocarse en lo que tienen y pueden. Fue una actividad enriquecedora y que movilizó el conocimiento en torno a su autoconocimiento y en el cómo esas habilidades



2. Un paseo por el bosque

Para esta actividad, los alumnos ya se encontraban trabajando cómodos en el desarrollo del tema y comenzaron dibujando su árbol, comentaron lo difícil que es para ellos definir sus cosas positivas y sus logros, les costó mucho apreciar sus cualidades y mucho más sus logros, ya que tienden más fácil a reconocer sus debilidades y lo que hacen mal, eso fue lo que más se les complicó. Al salir a dar el paseo por el bosque primero apreciaron lo que cada uno tiene de sí y al ver el de sus compañeros, se sintieron cómodos por reconocer sus logros y los de los demás.

Se culminó la actividad motivándoles para seguir cosechando logros sin olvidar de añadir muchas raíces más, ya que la base de todos los logros son siempre nuestras cualidades.

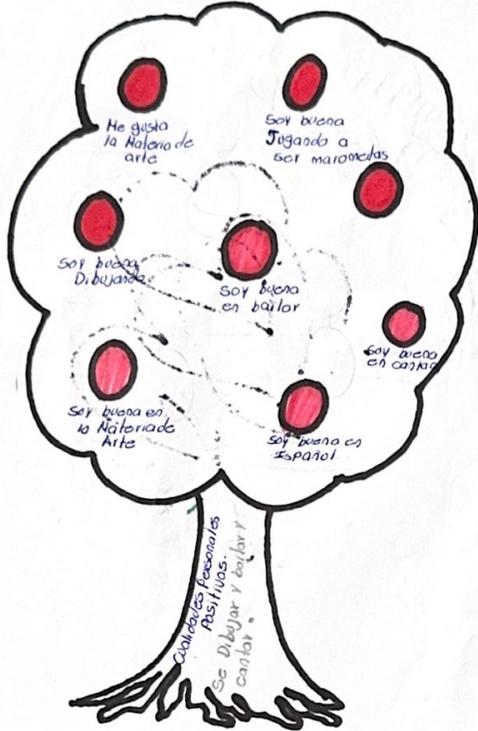






UN PASEO POR EL BOS.

Yamileth Guadalupe Ruelas O. 1º F

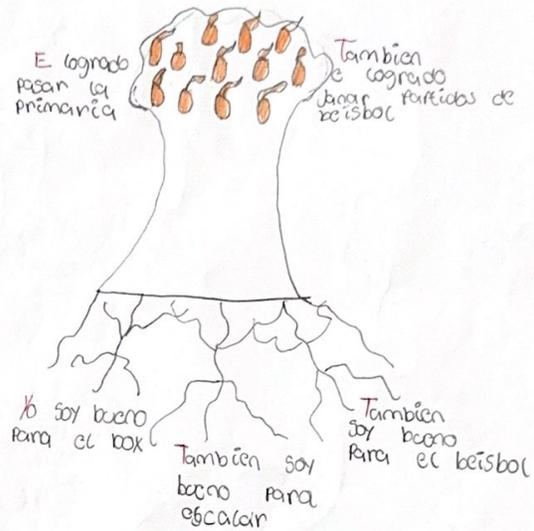


Un Paseo en El Bosque



UN PASEO POR EL BOSQUE

David Escobedo Nieto Arrebaño 1º F 26/06/2021

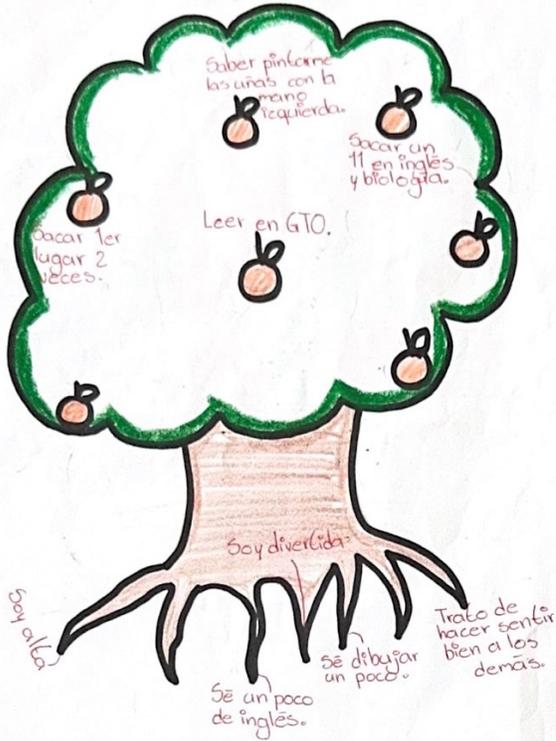


María Liebeth Molina Avila
 1º F

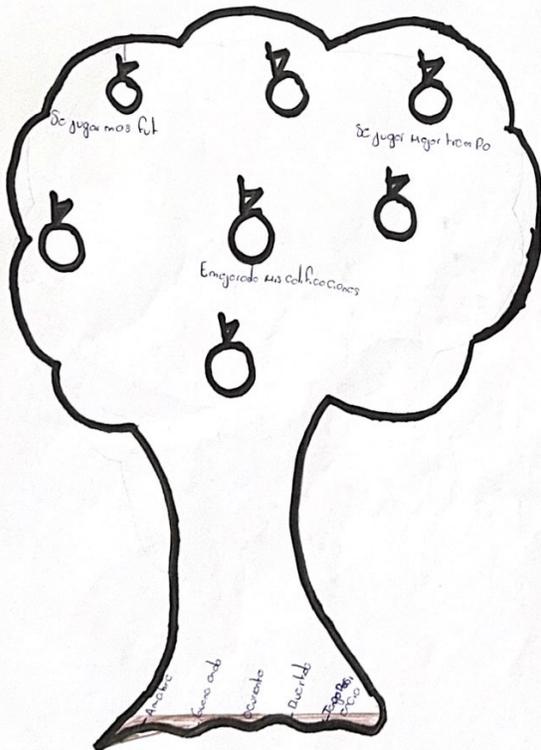
UN PASEO POR EL BOSQUE



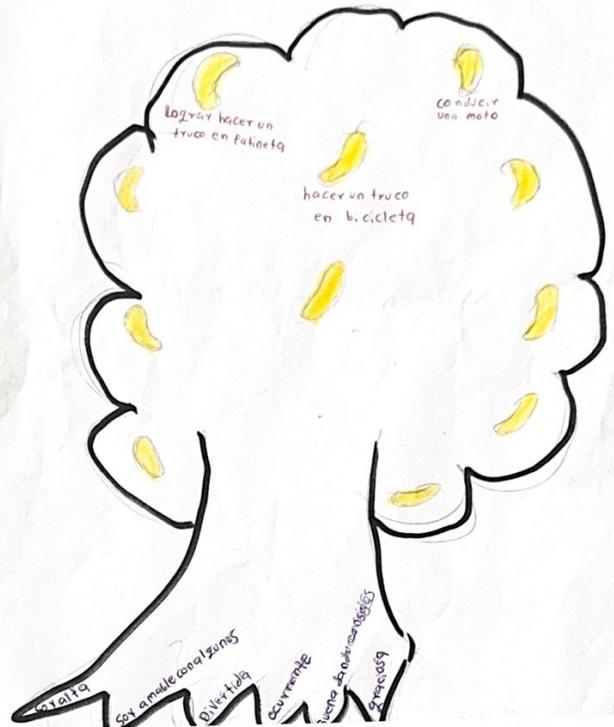
"Un paseo por el bosque"
Paulette Martínez Hernández 1F 26/June/2024



"UN Paseo Por el Bosque"
Felix David Medina Aguilar 26/06/2024



"Un paseo por el bosque"
Carmen Marisela Huerta fuente 1-F 26/06/2024



"Un paseo por el bosque"
Kevin Alberto Aguilar Guillén 1F



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	