



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

La realización y aplicación de las actividades llevadas a cabo con mi grupo de quinto grado resultó ser un trabajo en el cual se obtuvieron resultados favorables, ya que nos permitió sentir e identificar diferentes emociones, sentimientos que en la mayoría de las ocasiones no mostramos y preferimos ocultar por diversas situaciones.

El conectar con los estudiantes de manera emocional permitió identificarnos y reconocernos como personas vulnerables, empáticas, egoístas, manipulativas, débiles, afectivas, entusiastas, etc. Al analizar nuestro comportamiento y maneras de actuar ante las diversas situaciones que vivimos cada día.

Cabe mencionar que en momentos sentí angustia y preocupación al no saber cómo reaccionar ante las diferentes situaciones que se presentaron con la realización de las actividades, pero la confianza misma que mis alumnos me brindaron con su participación, entusiasmo y curiosidad por el trabajo a realizar me dio las herramientas necesarias para culminar con éxito cada estrategia trabajada y sobre todo fortalecer la autoestima en cada alumno, reconociendo sus debilidades y fortalezas.

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

Mediante el reconocimiento de fortalezas y debilidades de cada uno, permitiendo expresar sus emociones y sentimientos ante las situaciones que enfrentamos y en cómo se sintieron con la realización del trabajo. Fomentamos un ambiente de aceptación y apoyo, desarrollamos habilidades y talento individual, aprendimos de los fracasos y superamos obstáculos.

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

Mis alumnos logran reconocer la autoestima, tuvimos momentos de reflexión y análisis que nos permitió comprender el significado y la importancia de dicho concepto, sin embargo se debe continuar con un trabajo continuo que permita fortalecer la autoestima en los alumnos ya que algunos de ellos vienen de contextos complicados donde a su corta edad han enfrentado y vivido experiencias que resultan ser traumáticas, por ende la actitud en algunos de mis estudiantes es de ansiedad, tristeza, enojo, frustración ya que no reciben apoyo para canalizar y reconocer sus emociones y sentimientos. Por ello considero que estas actividades como muchas otras que he trabajado a lo largo del ciclo escolar han permitido que en muchas ocasiones se establezca un ambiente escolar de confianza y tranquilidad para ellos.

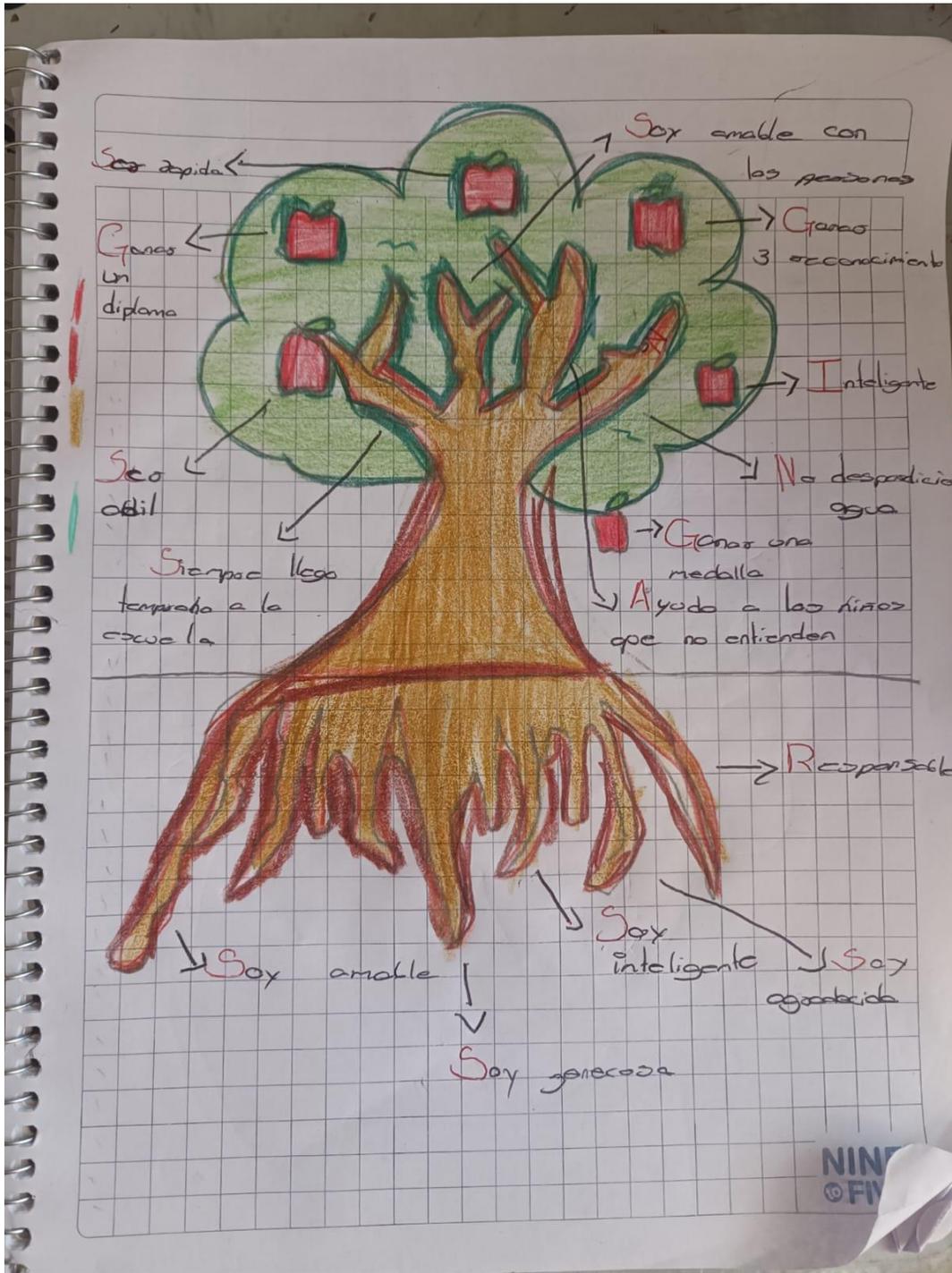
4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

En mi punto de vista personal puedo expresar que todas las actividades me parecieron importantes, significativas y que impactaron en mis pensamientos, emociones, y reconocimiento de sentimientos, ya que cada una de ellas me permitió sentir y experimentar diferentes sensaciones como miedo, angustia, dolor, paz, tranquilidad, enojo, frustración, sentimiento, nostalgia, etc. Y de alguna manera reconocí y me acepté como una persona fuerte pero también vulnerable, me hizo comprender la importancia de la comunicación asertiva, de mejorar nuestra autoestima y la de las personas que son importantes para nosotros y que el tener una conversación donde se expresan emociones y sentimientos no debe terminar en discusión.

La actividad “gracias a la vida” fue de suma importancia, ya que comprendí que los docentes como seres humanos y con una enorme responsabilidad en nuestras manos, es fundamental estar bien con nosotros mismos para poder trabajar en lo socioemocional con los alumnos ya que nadie puede dar lo que no tiene.

Otro ejercicio que me impacto fue “carta al futuro” en el cual me hizo proyectarme 5 años al futuro, donde me veo en otro rango de estudios, con mayores responsabilidades, logrando metas, conservando a mi familia completa, estar rodeada de gente que aporta cosas





## 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>					