



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Estaba triste por unas cuestiones personales que viví antes de entrar ese día a la escuela por lo que llegué un poco desanimada, sin embargo, el ver a mis alumnos me dio felicidad y nostalgia de pensar que el curso y ciclo escolar estaban por concluir. Me entusiasmé por trabajar con las actividades del proyecto, pero también sentí nervios por abordar el tema de la autoestima con los alumnos puesto que sé que es un área que les cuesta trabajo desarrollar.

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

Con los alumnos se realizó una lluvia de ideas acerca de lo que es la autoestima. Luego se realizaron unas afirmaciones para recordarles a los estudiantes lo importantes, únicos y valiosos que son como personas. Para crear la atmosfera adecuada para el desarrollo de las actividades antes de iniciar se realizó un círculo con los alumnos y la docente para que a cada uno se le fueran mencionando características positivas que identificaban en el compañero en turno.

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

Sí, porque a manera de cierre de las actividades se concluyó que la autoestima es la imagen y valoración que tenemos de nosotros mismos. Los alumnos identificaron las cualidades en su persona y las cosas positivas que ven los demás en ellos. Para seguirla trabajando se les pidió hablarse y tratarse a ellos mismos con cariño y a recordar constantemente las habilidades y fortalezas con las que cuentan, así como los logros y éxitos que han obtenido.

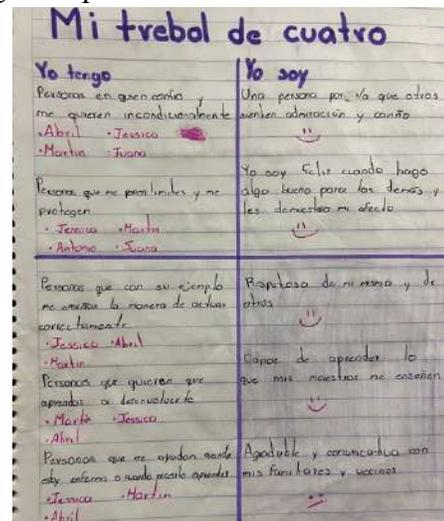
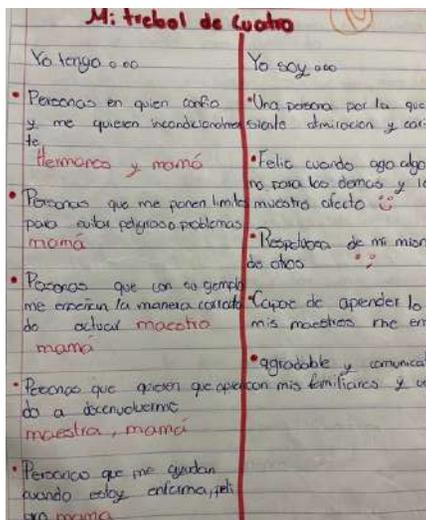
4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Una actividad muy importante para mí fue el ejercicio de introspección Trabajando mi autonomía emocional ya que el responder las preguntas planteadas me hizo reconectar con mis pensamientos y percepciones acerca de mí misma para reconocer mis cualidades y ser más consciente de éstas en el día a día, lo cual favorece mi propia autoestima. También las actividades realizadas con mis estudiantes fueron muy importantes ya que me permití darles al término de las mismas un mensaje con mis apreciaciones acerca de sus características positivas.

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

Mi trébol de cuatro hojas

Al inicio de la clase después de socializar las ideas acerca de la autoestima y realizar sus afirmaciones, se les pidió dividir su hoja en cuatro secciones. Se les indicó que cada parte recibiría un nombre y una serie de frases que tendrían que completar de acuerdo con lo solicitado. Para la parte de Yo tengo se les pidió escribir el nombre de las personas con las que cuentan y en las secciones de Yo soy, Yo estoy y Yo puedo se les pidió indicar por medio de una escala de caritas (feliz, indiferente y triste) que tan identificados se sentían con cada una de las mismas. Al terminar de escribir las frases se les solicitó colorear el recuadro con el que se sentían más identificados y responder las preguntas planteadas de reflexión.



MI TREBOL DE CUATRO.

Yo tengo...	Yo soy...
Personas en las que confío y me quieren incondicionalmente. Maribel, Juan, Yera, Sari, Denise	Una persona por la que otros sienten admiración y cariño. //
Personas que me ponen límites para evitar conflictos y problemas. Maribel, Juan, Yera, Sari	Yo soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. ☺
Personas que con su ejemplo me enseñaron la manera correcta de actuar. Maribel, Juan, Yera, Sara	Respetuosa de mi misma y de otros. //
Personas que quieren que aprenda a desenvolverme sola. Maribel, Juan	Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan. //
Personas que me ayudan cuando estoy enferma, en peligro o cuando necesito aprender. Maribel, Juan, Jesús, Yera	Agradable y comunicativa con mis familiares y vecinos. ☺

Mi trebol de cuatro

Yo tengo	Yo soy
Personas en quien confío y me quieren incondicionalmente. Hipolita Santos Omar José	Una persona por la que otros sienten admiración y cariño. ☺ Yo soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. ☺
Personas que me ponen límites y me protegen. Hipolita Santos	
Personas que con su ejemplo me enseñan la manera de actuar correctamente. Hipolita Santos	Respetuosa de mi misma y de otros. ☺
Personas que quieren que aprenda a desenvolverme. Mtra Vera Santos Hipolita	Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan. ☺
Personas que me ayudan cuando estoy enferma o cuando necesito aprender. Enferma Hipolita Aprender Mtra Vera Santos	Agradable y comunicativa con mis familiares y vecinos. ☺

- Lee cada una de las frases y colorea el recuadro con el que te sientes más identificado.
- 1. ¿Cuáles son las 2 frases con las que más te identificaste?
 • Respetuosa de mi misma y de otros
 • Dispuesta de responsabilizarme de mis actos
- 2. ¿Cuáles son las 2 con las que menos?
 • Sentir afecto y expresarlo
 • Segura de que todo saldrá bien
- 3. ¿Qué opinas de las frases que te ayudan a conocerte más?
- 4. ¿En tu vida le das prioridad a algún recuadro? Si "y por qué? porque creo que es importante tener personas con las que cuentas
- 5. ¿Cuál recuadro tienes menos presente? "Yo puedo"
- 6. ¿Cómo podrías aprovechar las frases en la escuela? siendo más sociable y poder expresarme mejor con mis compañeros

- Lee cada una de las frases y colorea con el que te sientas más identificado.
- ¿Cuáles son las 2 frases con las que más te identificaste? tengo personas en quien confío
- Aprenda a desenvolverme
- ¿Cuáles son las 2 con las que menos? comunicativa con mis familiares
- Seguro que todo saldrá bien
- ¿Qué opinas de las frases? Representan emociones que todos podemos sentir
- En tu vida le das prioridad a algún recuadro? ¿Por qué? Yo soy porque aún se está formando mi futura personalidad
- ¿Cuál recuadro tienes menos presente? Yo puedo ya que todavía no se muchas cosas de las que soy capaz
- ¿Cómo podrías aprovechar las frases en la escuela? con la socialización

¿Qué descubriste de cada uno de sus compañeros con la actividad?

Vera Que tiene más cosas de las que pensaba

Denisse Que piensa muchas cosas positivas de ella.

Sario Que tiene muchas cosas agradables.

Fany Es competitiva y atrevida

Dulce Es muy pensativa.

¿Qué te sorprendió de la actividad?

Cada uno es muy diferente.

¿Qué ya sabías? Que tenemos algunas cosas en común.

¿Qué puedes hacer para que tu árbol crezca con más frutos y se vuelva realidad? Esforzarme más cada día

De las partes del árbol a describir cual te costó más trabajo y porque? Los frutos, porque aun no he logrado muchas cosas.

02-07-2024.

UN PASEO POR EL BOSQUE.

