



## PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

#### DOCENTE: CAROLINA PÉREZ VALADES

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

Estamos por finalizar un ciclo escolar y revisando las actividades sugeridas recordé que al inicio realizamos como portada un árbol donde ellos plasmaran sus metas, logros realizados hasta ese momento los valores con los que se identificaban y como les gustaba ser llamados por si les gustaba más un nombre en el caso de tener más de uno o bien algún diminutivo del mismo y en su momento fue una actividad de mucho agrado para ellos con toda la energía y la esperanza de nuevas experiencias y aprendizajes.

Hoy en día los estudiantes de segundo grado de secundaria experimentan una mezcla de emociones al terminar un ciclo escolar. Algunas de estas emociones incluyen sentimientos de felicidad por haber completado con éxito el año escolar y alivio por haber superado los desafíos académicos. También manifiestan una sensación de liberación y entusiasmo al pensar en las vacaciones y el tiempo libre que tendrán, sin dejar de lado el orgullo por alcanzar sus metas o bien mejorarlas manifestando un sentimiento de satisfacción por los logros obtenidos durante el año escolar, como buenas calificaciones, participación en actividades extracurriculares, etc.

También se manifiesta la nostalgia por la reflexión sobre las experiencias vividas durante el año escolar, especialmente si han sido significativas.

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

Al tomar como referencia la actividad realizada al inicio del ciclo escolar de sus metas y valorar sus cualidades la actividad que se realizó fue ajustada en “Mi proyecto de vida” donde plasmaron emociones, sentimientos y reconocimiento a las personas importantes en su vida y sobre todo una valoración a ellos mismos destacando sus cualidades y valores sin dejar de lado aceptar y reconocer actitudes negativas que en algunas ocasiones son un freno para nuestro desarrollo personal y emocional.

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

La autoestima en los adolescentes es crucial para su desarrollo emocional y social y los alumnos reconocen su autoestima por varias razones, en primer lugar, realizan siempre una comparación social donde tienden a compararse con sus compañeros y amigos, lo que puede influir en cómo perciben su propio valor y competencia en diversas áreas como la académica, deportes o relaciones sociales. Otro aspecto importante son las interacciones con familiares, amigos, maestros y otros adultos significativos que proporcionan retroalimentación sobre sus habilidades, comportamientos y logros, lo cual puede afectar positiva o negativamente su autoestima pero van desarrollando la autocrítica y la autoevaluación lo cual les sirve para reflexionar sobre sus propias acciones, decisiones y comportamientos y les ayuda a identificar sus fortalezas y áreas de mejora, influyendo en su autoestima donde su estancia en el aula y la escuela forma parte importante donde los adolescentes exploran y desarrollan su identidad personal, lo cual incluye la percepción de sí mismos, sus fortalezas y debilidades. Este proceso de autodescubrimiento contribuye a la formación de su autoestima.

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

En el trayecto del curso fue un sube y baja de estados emocionales porque pocas veces nos ponemos a reflexionar sobre nosotros mismos, siempre fluye el día entre la jornada de trabajo y después en casa atendiendo familia y hogar, pero pocas o me atrevo a decir nunca nos damos a la tarea de tener momentos de autoayuda emocional.

La actividad inicial de “gracias a la vida” me hizo reflexionar de lo importante que es mi trabajo y que soy agente de cambio para muchos adolescentes que les doy clase detonó en mí un compromiso aun mayor con la labor docente, sobre todo es trabajar en mí para aportar aún más en mis clases y lo que seguiré tomando en práctica son las respiraciones y afirmaciones de:

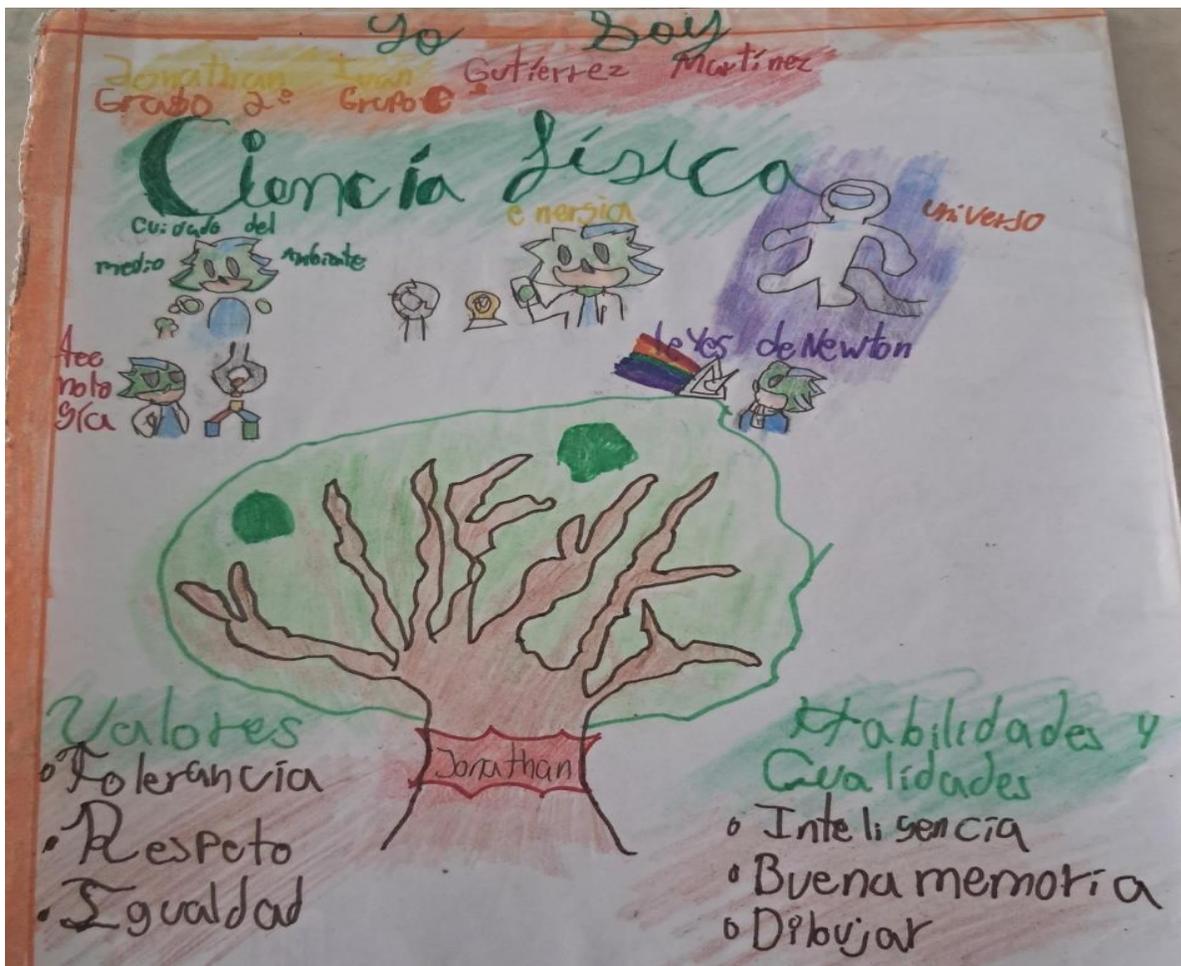
- Soy un/a docente competente y capaz.
- Me trato a mí misma/mismo y a mis estudiantes con amabilidad y respeto.

- Estoy marcando la diferencia en la vida de mis estudiantes.
- El trabajo que hago es importante.
- Creo en mí misma/mismo y en mis capacidades.

También la actividad de la “rueda de la vida” me fue de mucha utilidad para reconocer mi relación con las demás personas en diferentes ámbitos de mi vida y en cuales debo fortalecer más para tener un equilibrio ya que todos los aspectos son importantes para un equilibrio personal y emocional.

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

Estas evidencias muestran una actividad realizada al inicio del ciclo escolar donde los alumnos plasmaron sus metas, logros alcanzados en ese momento y sus valores, la cual fue la pauta para realizar la actividad propuesta de “el proyecto de persona” y “un paseo por el bosque”



# Ciencias

Prueba

Objetivos por

Objetivos que  
logre:  
Logre Pasar de año

Sacar mejor promedio  
Lograr

Andrea Guadalupe

- 1 Honesta
- 2 Respetuosa
- 3 Agradecida

- 1 Inteligente
- 2 Habil
- 3 Rapida

En las evidencias que se muestran se ajustan las actividades considerando el proyecto de vida y un paseo en el bosque donde los alumnos reflexionaron y plasmaron sus metas, cualidades y sobre todo reconocer lo importante que son fomentando su autoestima y reconociendo a las personas que les apoyan a su alrededor.

Yolanda Chavez Nuñez 2-A

MI PROYECTO DE VIDA II  
 AUTOCONOCIMIENTO PARA ELABORAR MI PROYECTO DE VIDA.

The diagram features a central tree with various parts labeled with callout boxes:

- 5.- ¿Qué personas importantes hay en mi vida? (Son los pajaritos que hay en el árbol)**
  - Mi familia
  - Abudita
  - Sobrina
- 4.- ¿Qué cosas bonitas tengo para dar? (Son las flores)**
  - Empatía
  - Amistad
  - Alegría
  - Amor
- 3.- ¿Qué metas tengo? (Son mis ramas)**
  - Lograr el objetivo de tener una carrera
  - Tener una casa
  - Lograr poder ayudar a mis papás.
- 6.- ¿Cuáles han sido mis logros? (Las frutas del árbol)**
  - Tener un estudio
  - Sobrevivir mis calificaciones
- 2.- ¿Qué me sostiene en la Vida? (son mi tallo)**
  - Mi mamá
  - Mis hermanos
  - Mi sobrina
  - Mi papá
- 7.- Cosas de las que debo desprenderme (Los parásitos que afectan al árbol)**
  - De las malas uñas
  - Cosas que afectan en tu vida
- 1.- ¿Cuál es mi origen? (son mis raíces)**
  - La pedanía de cobadas
  - Michoacán
  - Ocampo

Mario Israel Itorna Jimenez 2

MI PROYECTO DE VIDA II

AUTOCONOCIMIENTO PARA ELABORAR MI PROYECTO DE VIDA.

*[Handwritten signature]*  
27/06/20

5.- ¿Qué personas importantes hay en mi vida? (Son los pajaritos que hay en el árbol)  
son mis papá  
hermanos, prima  
mis amigos

4.- ¿Qué cosas bonitas tengo para dar? (Son las flores)  
un titulo  
un regalo una mejor  
vida

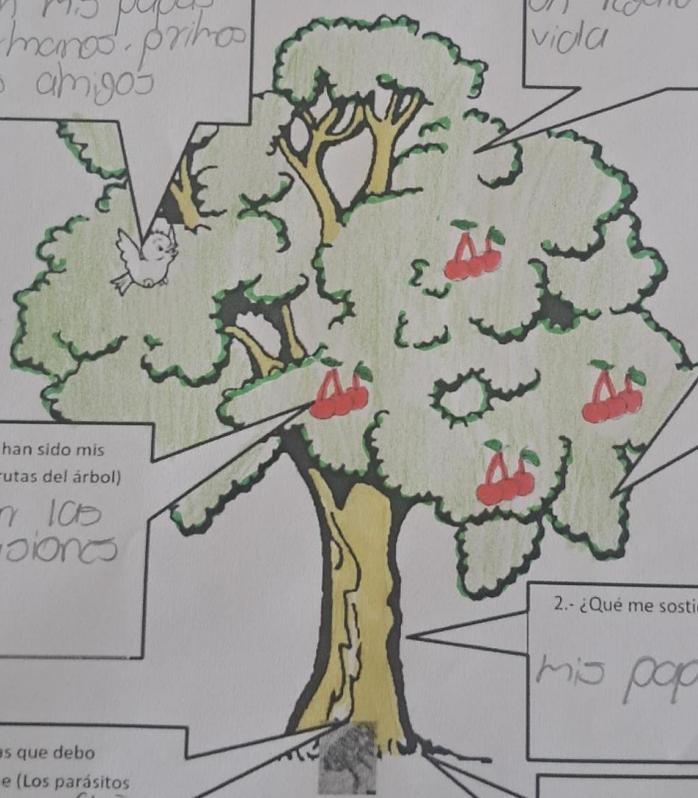
3.- ¿Qué metas tengo? (Son mis ramas)  
ser  
doctor y  
agronomo

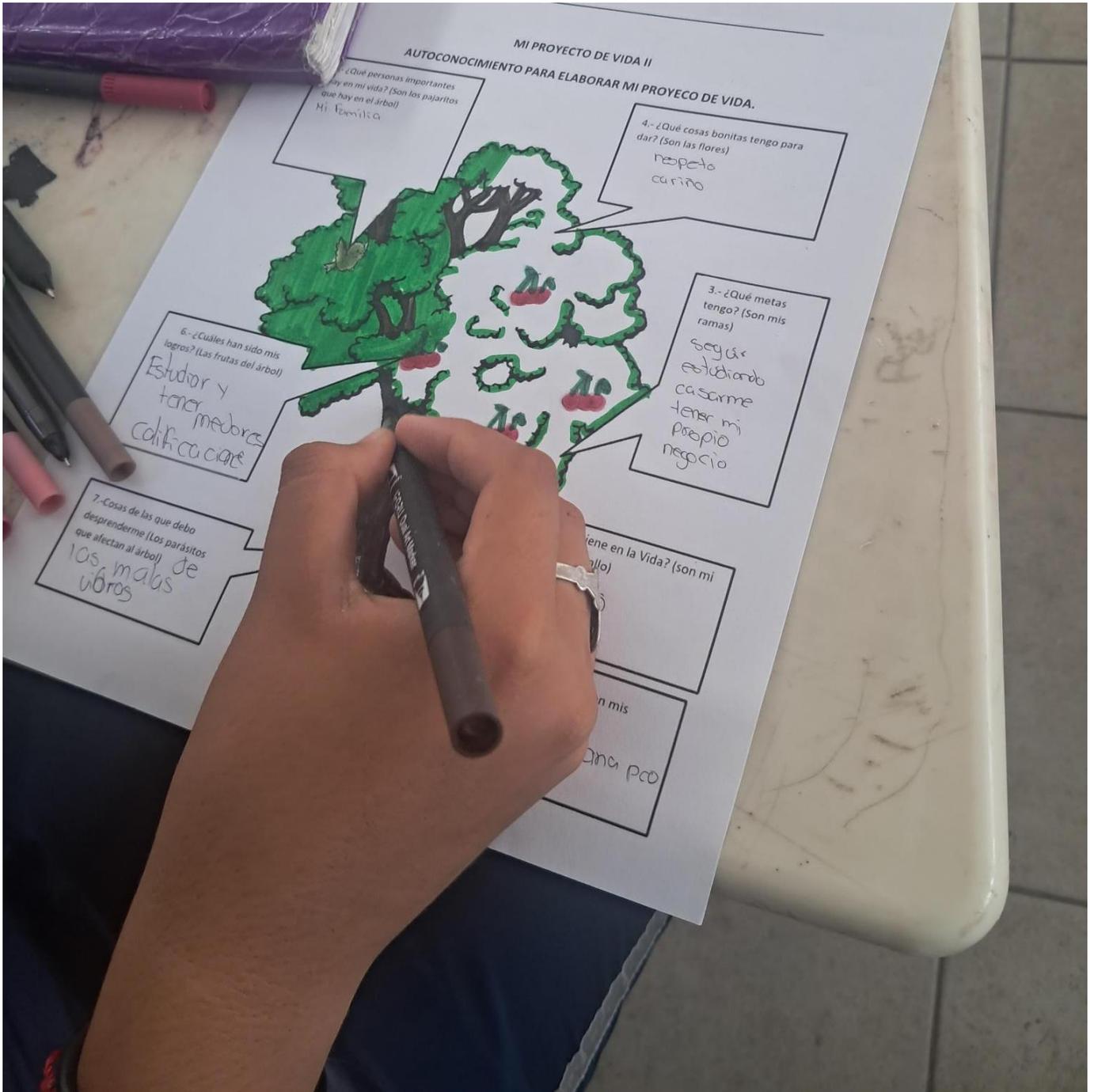
6.- ¿Cuáles han sido mis logros? (Las frutas del árbol)  
mejorar las  
calificaciones

2.- ¿Qué me sostiene en la Vida? (son mi tallo)  
mis papá

7.- Cosas de las que debo desprenderme (Los parásitos que afectan al árbol)  
florear  
y las personas  
que no me ayudan

1.- ¿Cuál es mi origen? (son mis raíces)  
de mis papá  
& abuelitos





### 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.					