



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

En este módulo 3, trabajamos en la autoestima de los alumnos, fue de gran beneficio los círculos del té que se trabajan, me apoyaron en la realización de las actividades, una de ellas fue “carta al futuro” en donde pudieron compartir lo que escribieron, hubo un alumno que participa en la expresión de sus emociones y sentimientos, esta vez, sí lo hizo, nos compartió parte de él de lo que espera en un futuro y de lo que vive actualmente, hubo un momento en donde nos platicó que sus papás siempre le dicen que él tiene la culpa de todo lo que pasa en la casa, a lo que entre sus compañeros y yo, le hicimos ver lo valioso que es, reconocerle lo que ha hecho en el grupo y las cualidades y habilidades que hemos visto en él. Después de la actividad de sintió relajado, **alegre, emocionado y feliz**, durante las demás clases se observa contento.

Los pensamientos de los alumnos van de forma gradual, poco a poco van cambiando su forma de ver las cosas, me he dado cuenta que al paso del tiempo durante este ciclo escolar van tomando conciencia de abandonar prácticas que no son buenas seguir, con **la carta al futuro sus ideas y pensamientos cambiaron, los comparé con la carta de inicio del ciclo escolar** que fue algo similar lo que escribieron, y sus ideas estaban algo dispersas, eran cosas pequeñas, la mayoría no se valoraba, estaban a expensas de lo que los demás dijeran de ellos. Ahora al ver su carta, puedo decir que están cambiando las ideas y esto es un buen camino que los está ayudando en lograr una autoestima firme, ya se defienden con el diálogo ante algunas incidencias de inconformidad, hacen valer su palabra ante una autoridad, pero con palabras claras y en paz.

También en la actividad del trébol observé que los alumnos se sintieron **tristes** al recordar cosas o palabras positivas o negativas que les han dicho, **contentos** por escuchar palabras de aliento, que al mismo tiempo el grupo les fue ayudando a identificar y eso les hizo su día **feliz** ayudaron a la autoestima de muchos de ellos.

Otros mencionaron que se **sintieron molestos** porque en algunos casos las personas no valoran las cosas buenas de ellos, solo cuando hacen algo que les agrada es cuando los ven bien, pero si no, pasan desapercibidos.

Cabe mencionar que van de la mano los pensamientos, **se han estado alimentando de pensamientos positivos** hacia ellos mismos y de las palabras que algunas veces han solido escuchar y que les alimenta el alma.

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

Las preguntas generadoras como apoyo del manual y las que surgieron en base al contexto del alumno ayudaron en mucho para comenzar un **diálogo grupal** y poco a poco se fue logrando la **escucha activa**, dos de las alumnas que son calladas en clase y por lo general solo escuchan, se les solicitaba su participación y sin problema participaron, se integraron a los trabajos, motivadas por las diversas actividades que fueron abriendo campo para lograr su participación, actividades que ayudaron poco a poco en su autoestima.

También con el **diálogo personal** desde las actividades del módulo 2, al propiciar un espacio de confianza, limpio y agradable para poder escuchar a los alumnos y poder dialogar acerca de sus conductas y formas de actuar con los demás compañeros, hubo un momento en donde en especial le dediqué unos espacios a un alumno que ha tenido varias incidencias en clase y con otros grupos, fue un gozo escuchar sus palabras en donde se sinceró y me dijo la clave para poder ayudar a controlarlo, el alumno reconoce sus fallas y tiene ganas de cambiar, de dejar de actuar así con los demás. Fue un logro enorme para mí, primero por la confianza que tuvo en platicar sus emociones, después porque él quiso sentarse y pidió un espacio para hablar conmigo y por último porque estamos logrando un avance en sus conductas y autoestima, desde raíz, ahora el trabajo debe ser continuo para que se logren mejores resultados.

Otra forma en que trabajé la autoestima en mis alumnos fue con un **buzón del alumno** en el salón, en donde los alumnos diseñaron un animal con un tubo rollo de papel sanitario desocupado, les dejaba mensajes alusivos a lo que yo observaba que les hacía falta escuchar, a raíz de las actividades del primer módulo, me propuse llevarlo a cabo a la par con las

actividades del taller, pensando en éste módulo 3 en donde trabajaríamos la autoestima, es ir preparando el camino.

También es fundamental darle la oportunidad al alumno (a) que muestran timidez o inseguridad para expresarse en el grupo, que lo haga, preparar el terreno antes de lanzarlos a que se expresen con los demás, es ir trabajando en los diálogos personales, en las palabras edificantes, en los pensamientos de la actividad del trébol y que estos pensamientos de yo tengo, yo soy, yo puedo y yo estoy sean parte del decorado en el aula, en donde los alumnos puedan recordar la fortaleza que llevan dentro.

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

Porque se han dado la oportunidad de trabajar y participar en las actividades, y han aportado su sensibilidad ante las actividades, la confianza y la honestidad que han desarrollado en los círculos del té, en las actividades de relajación y en las que los incitaban a participar en la expresión de sus sentimientos y pensamientos, plasmarlos en un escrito de manera lúdica para después llevarlos a la reflexión e introspección de ellos mismos.

Hoy reconocen que son valiosos y que nada ni nadie puede tratarlos mal, que no pueden opacar los talentos que tienen y que su palabra debe ser válida ante los demás; pero también reconocen que la autoestima lleva una responsabilidad con los demás, de no llegar a ser arrogante, sino ser humilde y respetuoso con las personas, decir lo que piensan y si no son aceptados ante los demás, solo dejar ese espacio y buscar en otro lugar.

Se debe seguir el trabajo en fortalecer esa autoestima que ya se ha logrado en varios alumnos, los docentes deben ser respetuosos con sus alumnos y valorarlos, en todas las actividades no debe haber discriminación en actos y palabras denigrantes; he observado que los alumnos son muy observadores y cuando no se les toma en cuenta, su autoestima baja y si poco a poco él mismo va aceptando lo que los demás piensan o dicen, se correrá el riesgo de quitarles su autoestima.

La autoestima es como una perla valiosa que debe conservarse y no perder su brillo ante lo que los demás digan o hagan.

Los alumnos reconocen que valen mucho y que nadie puede hacerlos desvalorarse, cada alumno sabe o está encontrando aquello que lo hace sentir menos y es donde sabe bien que debe trabajar, que debe hacer lo contrario a las cosas negativas.

Esto se ha dado porque comenzaron a reconocerse y conocerse, al participar en las actividades de los módulos 2 y 3, los fueron llevando a darse cuenta de lo que tienen, lo que son, lo que los demás ven en ellos (as), pero también lo importantes que son para la humanidad, llegaron a reconocer lo que valen porque también tuvieron un corazón dispuesto y apertura para confiar y trabajar en el diálogo y la escucha activa.

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

En este módulo hubo varias actividades que llamaron mi atención porque fueron de agrado y aprendizaje para mí y para mis alumnos. Las actividades fueron “gracias a la vida, para practicar la gratitud”, “Carta al futuro”, “la rueda de la vida”, “trabajando mi autonomía emocional”, “mi trébol de cuatro” y “un paseo por el bosque”.

Con la actividad de **gracias a la vida**, al escuchar la canción de Violeta Parra, observé en sus rostros tristeza y algunos bajaron la mirada, después de la actividad dimos gracias cada uno por algo en especial, movió sentimientos al recordar lo que sus padres y tíos han hecho por ellos y cómo han respondido a esa ayuda o apoyo. Siempre he trabajado dos palabras clave para poder acceder a lo que soliciten en clase y son “gracias” y “por favor”. También yo pude dar gracias a mi esposo por su compañía, ser padre de mis hijas y por ser parte de mi vida, a mis hijas siempre les doy las gracias por todo lo que hacen o lo que les solicito en casa, porque se que es una palabra que mueve acciones, al escucharla se siente paz y satisfacción. La otra actividad fue **carta al futuro** y fue significativa porque los alumnos pudieron expresar sus deseos y sentimientos que tienen a futuro, lo que esperan de ellos mismos y sobre todo sus metas, al escuchar que piensan en grande, que ya no es solo trabajar en casas como empleadas domésticas o de albañilería, si no llegar a una profesión u oficio que les genere mejores resultados para un mejor modo de vida. Para el próximo ciclo escolar pienso ponerla en práctica desde el inicio del ciclo escolar, como parte de su diagnóstico para saber lo que son, como piensan y lo que esperan de éste ciclo escolar, pero la voy a hacer pensando a futuro en un año. Después compararemos las cartas cuando al final del ciclo escolar vuelvan

a realizar el mismo ejercicio. En lo personal yo he trabajado algo similar de carta a futuro en lapsos de tiempos y me ha ayudado a dejar de hacer ciertas cosas, cambiar unas actividades por otras y alentarme en mis propósitos, sabiendo que tengo una fortaleza interior que no viene de mí.

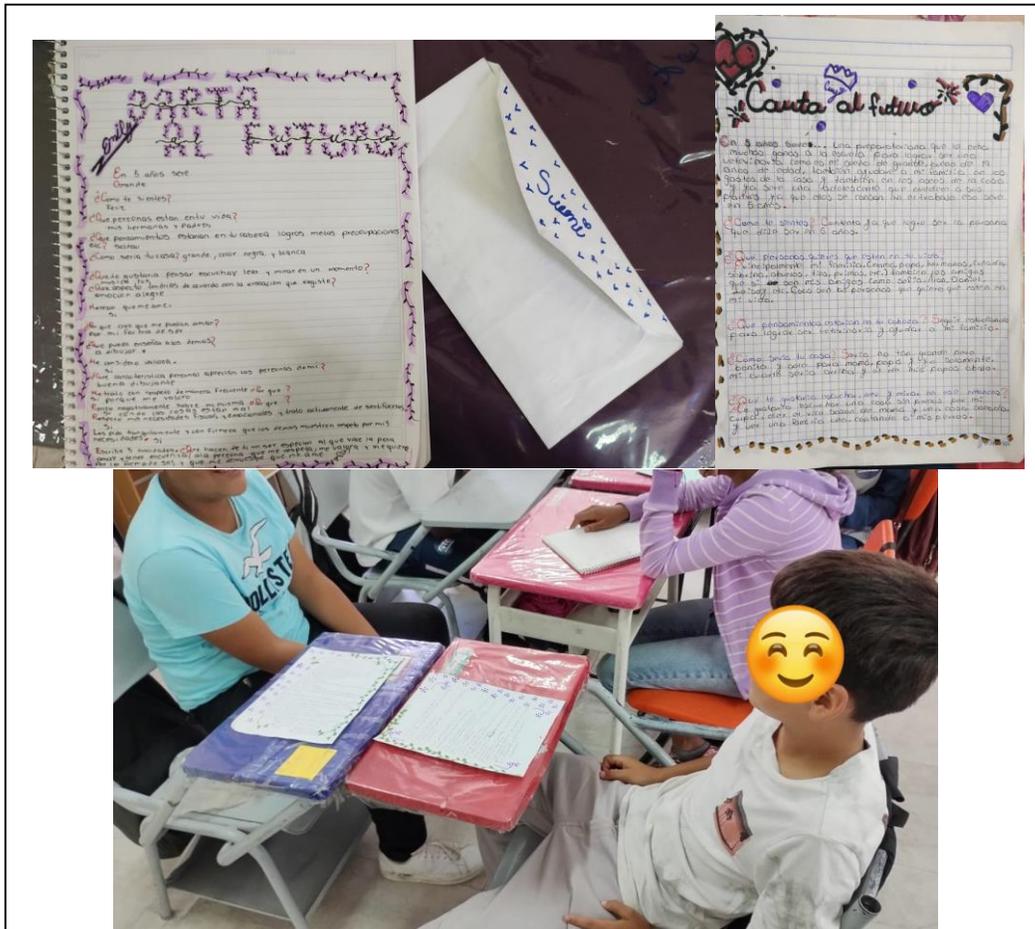
En la actividad de **“rueda de la vida”** solo la trabajé en mi persona, una fue en casa, busqué un espacio tranquilo por la noche y me puse a pensar en lo importante que es mi familia, pero me di cuenta que yo no me doy mi espacio, en cuanto a la salud y el ocio, no me doy el tiempo para descansar y ver mi salud, cuando tengo síntomas de algo, me procuro con medicina natural que conozco me hace bien, pero me dio pena reconocer que como profesionista no pueda haber trabajado esta parte en mi vida, me propuse a partir de esta actividad que fue al empezar el tercer módulo, visitar al médico y a partir de ahí llevo un cuidado en mis comidas, un espacio de descanso, me cuido en mis medicamentos y estoy en más movimiento. Esta actividad me ha movido a hacer cosas por mí, para mí misma, mi familia, mis alumnos y todo mi contexto.

“Trabajando mi autonomía emocional” esta actividad sirvió para pensar en mí, en cómo en algunas situaciones de trabajo mis emociones han estado estabilizándose ante situaciones que incitan a descontrolarme, he notado cambios en mi persona, ser más paciente, observadora y prudente. Algunos de mis alumnos comentaron que no se sienten amados, que por lo general siempre piensan negativamente de ellos mismos y eso les impide lograr buenos resultados en todo lo que tiene que ver con su persona.

Con la actividad **“mi trébol de cuatro”** se logró recordar las palabras más importantes que uno debe tener en cuenta, los alumnos comenzaron a recordar sucesos y algunos de ellos nos compartieron lo que están viviendo de acuerdo a **“yo puedo”**, cómo sus papás los han apoyado o dejado en este trance en donde han sentido miedo por algo. Las voy a retomar el próximo ciclo escolar como parte de mi ambiente en el aula. En mi persona es para recordar quien soy y hacia dónde voy.

En **“Un paseo por el bosque”** se disfrutó la actividad compartiendo en un ambiente fuera del aula y disfrutaron mucho el dibujo, cada detalle, les servirá para seguirlo trabajando en su proyecto de vida si lo llegan a retomar el próximo ciclo escolar.

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



MÓDULO 3.

ACTIVIDAD 3. CARTA AL FUTURO.

Los alumnos realizaron su propia carta visualizándose a futuro en unos cinco, diez y quince años dando respuesta a las preguntas de apoyo. En las respuestas de dos alumnos pude percibir que en sus hogares no viven en paz, siempre le he preguntado a una alumna de las que compartió su carta, que la notaba rara, que, si no pasaba algo malo en su casa y siempre me decía que no, pero mostraba una actitud que no daba confianza, gracias a la carta y a su respuesta en cómo sería su casa, ella escribió que le gustaría una casa en donde no hubiera gritos e insultos y donde no tuviera siempre ella la culpa de todo lo que pasaba. Entonces pude percatarme de la angustia y soledad que puede tener su corazón en ese espacio llamado hogar.

Trabajando en mi autonomía personal.

Merecido que me amon
 Si
 Por que creo que me pueden amar por que me hablo muy bien casi con todos.
 ¿Qué puedo ofrecer a los demás?
 Respeto y amabilidad.
 Me considero valioso mas o menos.
 ¿Qué característica personal aprecian las personas de mi?
 que soy amable.
 Me trato con respeto de manera frecuente por que si por que yo creo en mi y se que puedo lograr lo que sea.
 Pienso regularmente con frecuencia, sobre mi mismo por que?
 No por que si soy negativo no voy a lograr nada.
 Respeto mis necesidades físicas y emocionales y trato activamente de satisfacerlas.
 Si para ser positivo en todo.
 Les pido tranquilamente y con firmeza que los demás muestren respeto por mis necesidades.
 un poco no tanta.
 Escribe 5 Cualidades que hacen de ti un ser especial al que vale la pena amar y tener en cuenta.
 * Soy amable * soy estudioso
 * soy un poco Alegre * tengo buenas Calificaciones
 * y soy respetuoso



MÓDULO 3.

ACTIVIDAD 4. Trabajando mi autonomía emocional.

En esta actividad pude darme cuenta de la necesidad de afecto y valoración de algunos alumnos, que no sienten merecer ser amados y respetados por los demás, solo fueron dos de ellos, mientras que los demás se sienten valiosos y seguros de amarse ellos mismos, algo que me agradó fue que dos alumnos mencionaron frases o palabras que siempre les he dicho cada vez que hacemos el círculo del té, las palabras son "Ustedes son valiosos e irrepetibles" y "Nunca permitas que termine el día sin haber sido feliz, porque mañana no sabes si vivirás".

La actividad se llevó a cabo en el círculo del té, compartiendo galletas y té o jugo que cada uno lleva para compartir entre todos.

Aún hay trabajo que continuar el próximo ciclo escolar, también todo lo que he estado observando me ha servido en mi ficha descriptiva grupal. Falta seguir trabajando la autonomía emocional.



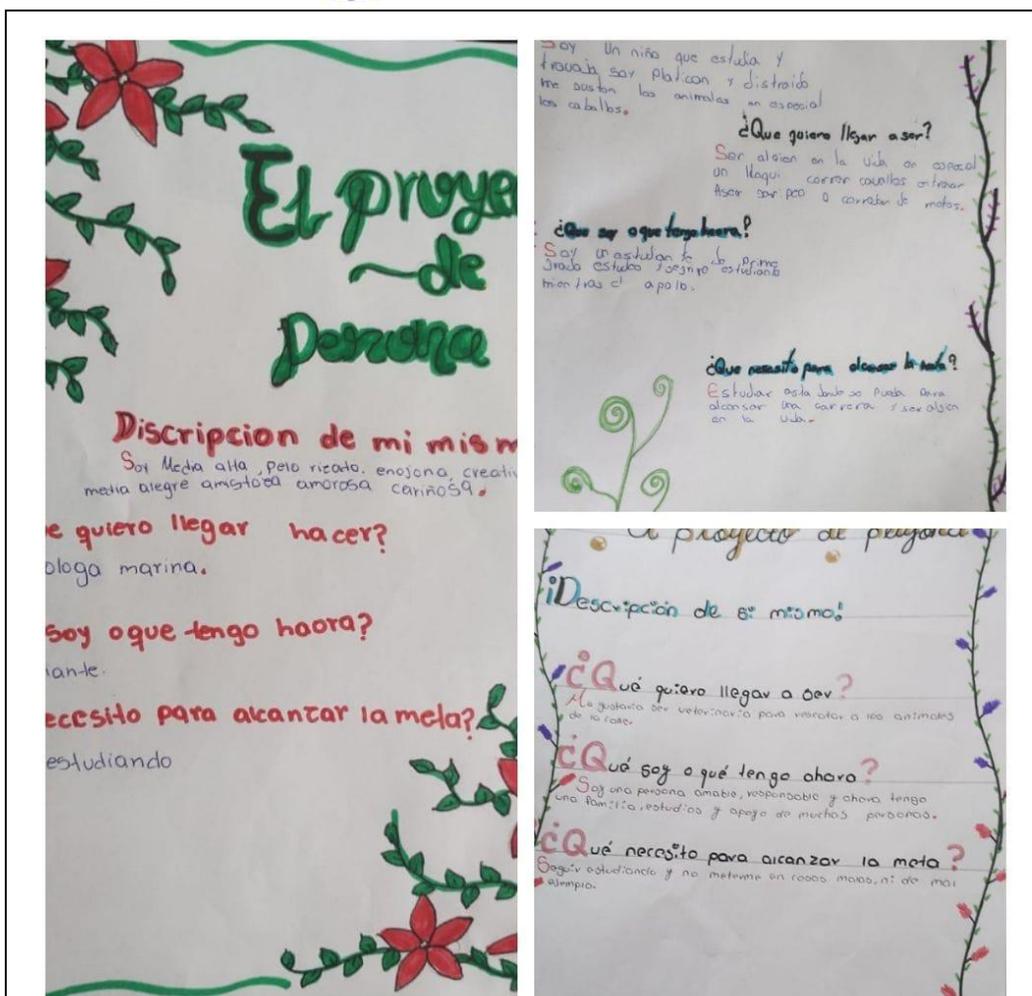
MODULO 3.

MI BOTIQUÍN EMOCIONAL.

ACTIVIDAD 3. Un paseo por el bosque.

Durante la actividad que se realizó en equipo, comenzaron con su dibujo, se relajan realizando este tipo de actividades, les gusta trabajar con material gráfico plástico, posteriormente les mencioné lo que correspondía en cada parte del árbol, hubo momentos de quietud, silencio y reflexión en lo que escribirían.

Al terminar sus trabajos, salimos a la cancha de fut bol en donde se encuentran los árboles frondosos gracias a la lluvia que ha llegado, ahí realizamos la actividad de compartir nuestros sentimientos y pensamientos, se dio la palabra a uno de ellos y él decidía quien seguía la participación. La actividad dejó de aprendizaje, el darse tiempo para pensar en el futuro, en lo que ellos son y lo que tienen, para valorar su persona.



MÓDULO 3.

MI BOTIQUIN EMOCIONAL.

ACTIVIDAD 4. El proyecto de persona.

Esta actividad complementó el proyecto de vida que fueron elaborando en el contenido integrado que se llevaba trabajando desde el mes de abril titulado mi proyecto de vida, algunos de los alumnos se mantuvieron en la decisión de lo que les gustaría llegar a ser y tener, lo que son y lo que necesitan de los demás para el logro de su meta, como seres sociales que somos.

Lo rescatable es que piensan en seguir estudiando la preparatoria, cuando años atrás solo pensaban en continuar trabajando y dejar fuera sus estudios.

También les ayudará si le dan continuidad en el segundo grado de secundaria a su proyecto de persona, esperando en un futuro continuar en el tercer grado y verificar si se han mantenido en sus ideales.

Esta actividad dejó como aprendizaje el reflexionar sobre lo que será de su vida, pensar en valerse por ellos mismos y buscar alternativas para lograr sus metas.



MÓDULO 3.

MI BOTIQUIN EMOCIONAL.

ACTIVIDAD 1. Mi trébol de cuatro.

Con los alumnos de primer grado en telesecundaria, es fundamental hablarles de lo importante que son, de lo pueden lograr si se proponen metas reales. Esta actividad favoreció a valorarse, saber y descubrir que tienen muchas cualidades y talentos que no conocen y que en sus hogares tampoco los han descubierto. Saber que si se puede y que todos tenemos diferentes habilidades, dones y talentos que podemos poner en práctica.

La actividad consistió en que por equipos leyeron las tarjetas, fueron equipos de cuatro, y cada uno dio lectura, después se les cuestionó en relación a las tarjetas con las preguntas generadoras del manual. Finalmente expresaron su sentir en cómo se sienten en sus hogares, el trato que reciben de los demás y cuando terminaron de expresarse, abrí un paréntesis para iniciar honrando a este alumno (a), incitando a que los demás también lo hicieran, le expresaran lo importante que es el que pertenezca al grupo y su existencia.

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.					