DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Mientras realizaba las actividades del modulo 3, en las primeras actividades, cuando realice la carta al futuro me sentí feliz por que me vi realizada, llena de mucho éxito dentro de 5 años, además, me visualice mas preparada para poder estar atendiendo a mis alumnos, pero sobre todo feliz con mi vida. Cuando realice las actividades de la ruleta sigo dándome cuenta de que me hace falta preocuparme por mi misma, por mi salud por que la antepongo antes de cualquier cosa y por mi bienestar emocional, tengo el firme propósito de atender estos aspectos que en la escala sali baja. Al seguir realizando las actividades en mis pensamientos vagaban las ideas que para poder yo ofrecer a los demás algo bueno, debo estar primeramente bien yo y sentirme satisfecha conmigo misma, así poder brindar a mis alumnos una enseñanza feliz, siendo una líder que ocasione cambios de manera positiva en las demás personas, y para finalizar al ver el video de "Naturales "me motivo a seguir siendo esa persona que inspira a los demás.

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

Creo que en todas las actividades tiene un logro en la autoestima, desde vernos en el futuro promoviendo los pensamientos positivos de nuestra persona, cuando realizamos la ruleta podemos observar nuestras debilidades y poderlas mejorar subiendo nuestra autoestima, identificando esos aspectos que tenemos como docentes y que son importantes para poder ser un líder y al serlo, por lógica, subirá nuestro autoestima por que de

una u otra manera nos sentimos satisfechos con lo que realizamos y se transforma en sentimientos de alegría y satisfacción. Y al realizarlo con nuestros alumnos creo que se comienza a trabajar ese autoestima que durante la preadolescencia pude verse perturbado por los cambios hormonales, pero estas actividades hacen que nuestros alumnos se identifiquen y puedan ver lo que son y lo valiosos que son.

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

Creo que están en proceso, están pasando una edad donde quieren ser niños pero también adolescente, lo que perturba su autoestima, estamos en proceso de que al pasar por esta etapa su autoestima no se vea afectado, lastima que se marchan a secundaria y no puedo seguir trabajando con ellos, pero estos días reconocieron que es el autoestima y las formas de mantenerlo firme sin que nadie te haga titubear, durante las actividades, sobre todo en la del regalo, los alumnos no sabían que decirse, pero conforme fue pasando la clase comenzaron a ser más abiertos.

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

La verdad creo que fue el modulo que mas me gusto, por que muchas veces dejamos que nuestra autoestima baje, a veces, por el simple hecho de un comentario de un padre de familia, pero realizar esa escalera te hace reflexionar acerca de lo que haces y creo que seguiré aplicándola como forma de autoevaluación cuando sienta que estoy fallando, además en mis alumnos les gustaba mucho las actividades de este módulo, tanto así que realice todas las actividades con ellos, adecuándolas a su nivel. Me propuse el ciclo que viene, seguir trabajando estas actividades con ellos y poder compartir un poquito de habilidades socioemocionales con ellos.

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

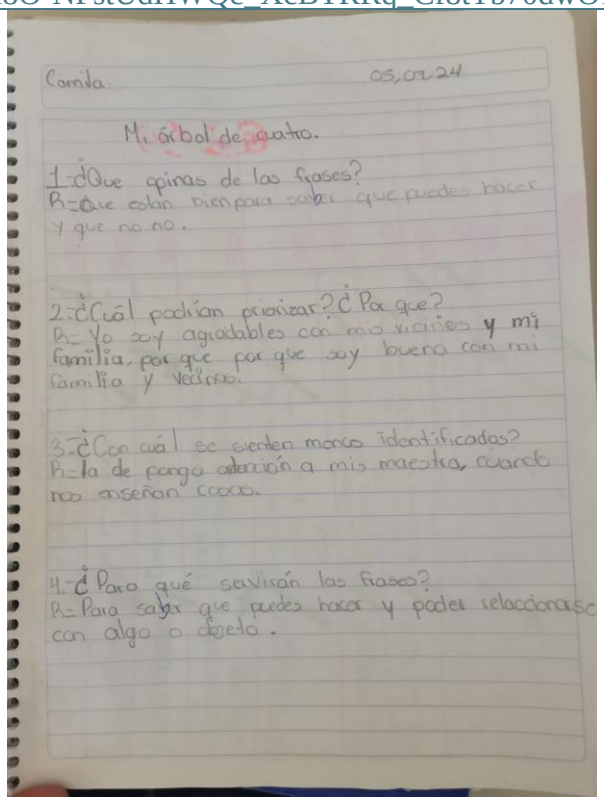
Actividad: El regalo.

Descripción: Primero realizamos algunos trabajos de respiración, haciendo conscientes de ella y escuchándola, para poder realizar las actividades. Después les mostré un cofrecito envuelto como un regalo y dentro de el puse el espejo, al principio le pregunté a mis alumnos ¿Qué creen que hay? Ellos pensaron que eran dulces o algún presente porque ya se gradúan de la escuela, cuando comencé a pasar a los alumnos **y** abrían la caja muchos de ellos se sorprendan lo que había y más cuando les preguntaba que habilidades tenía esa persona que estaba ahí, todos estaban intrigados pensando de quien hablaban o que foto había puesto. Al finalizar, los alumnos se llegaron a la conclusión que el mejor regalo es ser ellos.

Actividad: Mi trébol de cuatro

Descripción: Comenzamos la sesión con una actividad de relajación, escuchamos música y comenzamos a guiar la actividad de relajación. Después les pedí que repitieran cada una de las frases que les iba diciendo, pero que prestaron mucha atención a lo que estaban repitiendo, al finalizar la sesión comenzamos a reflexionar acerca de las preguntas que vienen en el cuadernillo, muchos de ellos priorizaban la área del yo puedo… comentaban que muchos de ellos siempre eran los primeros en no creer en ellos mismos, pero que después se daban cuenta de lo que eran capaces.

https://seggtogob-my.sharepoint.com/:u:/g/personal/m_reyesz7m4_seg-gto_gob_mx/EUl3DTi8O-NFstUdHWQc_XcBTRRq_Cf8tTb70dwO1Wk1hw?e=WwcfLI



Camila 05,07,24

Mi árbol de cuatro.

1-¿Que opinas de las frases?
R=Que estan bien para saber que puedes hacer y que no no.

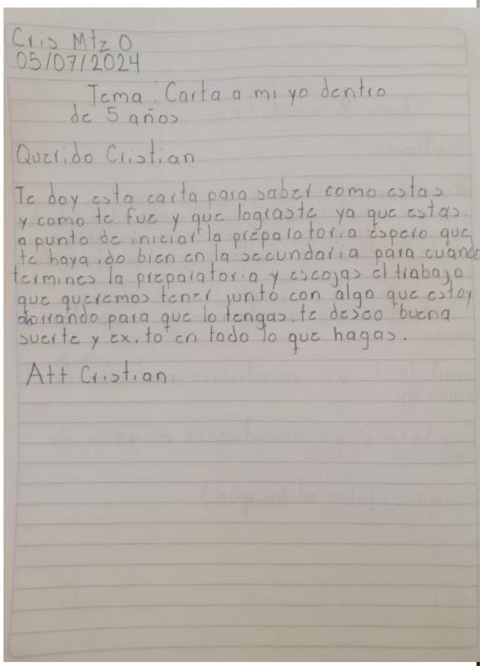
2-¿Cuál podrían priorizar? ¿Por que?
R= Yo soy agradables con mis vecinos y mi familia. porque porque soy buena con mi familia y vecinos.

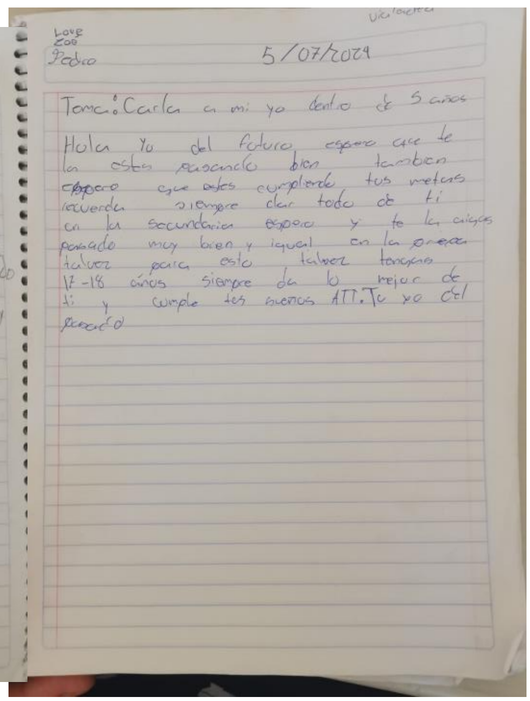
3-¿Con cuál se sienten mas identificadas?
R=la de pongo atención a mis maestra, cuando nos enseñan cosas.

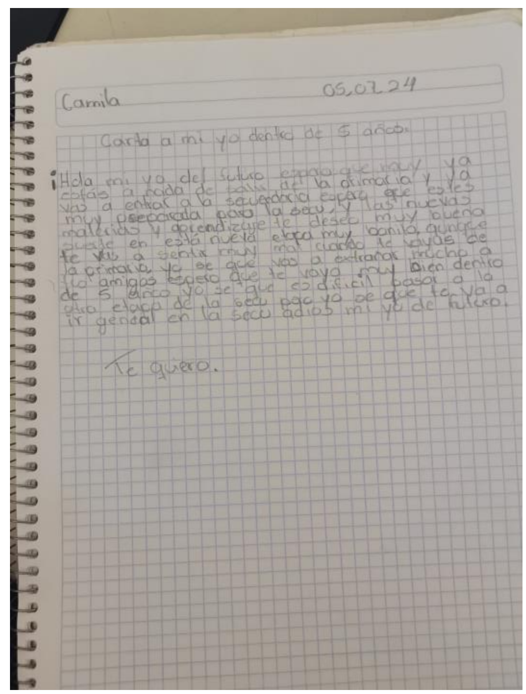
4-¿Para qué servirán las frases?
R=Para saber que puedes hacer y poder relacionarse con algo o objeto.

Actividad: Carta a mi yo del futuro

Descripción: Primero realizamos algunos trabajos de respiración, haciendo conscientes de ella y escuchándola, para poder realizar las actividades. Después comenzamos a ver los planes a futuro que tienen, creo que esta actividad fue la más difícil para los niños por que no podían imaginarse que harían o que estarían haciendo, al pedirles que realizaran su carta al futuro los alumnos tardaron bastante tiempo, pude percatarme que es difícil para ellos escribirse algo, claro no para todos, pero creo que de todas las actividades esta es la que más difícil fue.


Cris Mtz O
05/07/2024
Tema: Carta a mi yo dentro de 5 años
Querido Cristian
Te doy esta carta para saber como estas y como te fue y que lograste ya que estas a punto de iniciar la prepalatoria espero que te haya ido bien en la secundaria para cuando termines la prepalatoria y escojas el trabajo que queremos tener junto con algo que estoy ahorrando para que lo tengas. te deseo buena suerte y exito en todo lo que hagas.
Att Cristian


Love Zoe
Pedro 5/07/2024
Tema: Carta a mi yo dentro de 5 años
Hola Yo del futuro espero que te la estes pasando bien tambien espero que estes cumpliendo tus metas recuerda siempre dar todo de ti en la secundaria espero y te la ayas pasado muy bien y igual en la prepa talvez para esto talvez tengas 17-18 años siempre da lo mejor de ti y cumple tus sueños ATT. Tu yo del pasado


Camila 05.07.24
Carta a mi yo dentro de 5 años.
¡Hola mi yo del futuro espero que [illegible] ya estás a nada de salir de la primaria y ya vas a entrar a la secundaria espero que estes muy preparada para la secu, y las nuevas materias y aprendizaje te deseo muy buena suerte en está nueva etapa muy bonita aunque te vas a sentir muy mal cuando te vayas de la primaria, yo se que vas a extrañar mucho a los amigos espero que te vaya muy bien dentro de 5 años yo se que es difícil pasar a la otra etapa de la secu pero yo se que te va a ir genial en la secu adios mi yo de futuro.
Te quiero.

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.					