



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

Maestra: Maury Stefany Romo Chavero

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

**R=** A lo largo de estas actividades, he sentido una profunda conexión con la idea de ser un agente de cambio e inspiración para mis estudiantes, están y reconociendo mis propios pensamientos, sentimientos y emociones, ejemplo de ello en la actividad "**Gracias a la Vida**" me permitió reconocer la importancia de la **autoeficacia emocional** y cómo esta influencia en mi capacidad de liderazgo, me llena de motivación saber que mi comportamiento puede fomentar una **autoestima positiva** tanto en mí como en mis estudiantes.

Imaginarme a mi "**Yo del futuro**" ha sido un ejercicio poderoso que me ha dado claridad sobre mis metas y aspiraciones, esta proyección me impulsa a actuar con determinación hoy para alcanzar la versión de mí mismo que deseo ver en cinco años.

Trabajar en mi **autonomía emocional** ha sido revelador, pues he aprendido a manejar mis emociones de manera constructiva, lo que me ha fortalecido y me ha dado mayor **confianza** en mi **capacidad de liderazgo**, pues el identificar los diferentes tipos de liderazgo y reflexionar sobre ellos me ha brindado una mejor **comprensión de mis habilidades y estilo personal**, me siento más **preparada** para **adaptarme** a diversas situaciones y liderar con efectividad.

Finalmente, explorar las características emocionales que favorecen el liderazgo ha sido una guía invaluable, reconozco la importancia de la **humildad**, el **servicio** y el **ejemplo de otros**, estoy comprometida a seguir perfeccionándome para ser una **líder emocionalmente inteligente** y ejemplar, agradezco el diseño de este curso ya que han sido un viaje **introspectivo y transformador**, reforzando mi compromiso de ser una mejor líder y mentora para mis estudiantes.

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

**R=** Durante estas actividades, he sentido un profundo **fortalecimiento de mi autoestima**, a través del **reconocimiento de mi autoeficacia emocional** en la actividad "**Gracias a la Vida**," aprendí a valorar mi capacidad para **manejar mis emociones y enfrentar los desafíos** con **resiliencia**, esta conciencia me ha dado una nueva confianza en mí misma, haciéndome sentir más capaz y segura.

La "**Carta al Futuro**" fue un ejercicio **transformador**, pues el imaginarme en cinco años, visualizando mis metas y aspiraciones, me llenó de **esperanza y optimismo**, saber que tengo un futuro positivo por delante me



ha motivado a actuar con determinación en el presente, incrementando mi autoestima al sentir que estoy en control de mi propio destino.

Trabajar en mi autonomía emocional me proporcionó herramientas invaluable para gestionar mis emociones al ser un proceso de empoderamiento, dándome la seguridad de que puedo enfrentar cualquier situación con calma y confianza, el sentirme capaz de manejar mis emociones me hace ver el mundo con una perspectiva más positiva y me refuerza internamente.

Reflexionar sobre los diferentes tipos de liderazgo y reconocer mi propio estilo me permitió apreciar mis fortalezas y habilidades, pues al realizar esta introspección me hizo sentir más competente y valiosa, lo que ha sido un gran impulso para mi autoestima, el reconocer que tengo las cualidades necesarias para adaptarme y liderar efectivamente me llena de orgullo y motivación, inclusive a mejorar mi empatía y fortalecer mi inteligencia emocional, confiando más en mis capacidades y talentos, reforzando mi sentido de valor personal.

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

**R=** Considero que a través de las actividades "El Regalo" y "Un Paseo por el Bosque", mis alumnos experimentaron un proceso profundo y significativo de **autodescubrimiento y reconocimiento personal**, pues en la actividad "El Regalo", al mirarse en el espejo dentro de una caja, los estudiantes se han visto a sí mismos con nuevos ojos, reconociendo lo valiosos e importantes que son, este acto simple pero poderoso ha sido un momento revelador, permitiéndoles ver su propio valor y unicidad.

Durante la actividad "**Un Paseo por el Bosque**", al dibujar un árbol que representa sus cualidades, acciones positivas y logros, y compartirlo con sus compañeros, cada estudiante tuvo la oportunidad de reflexionar sobre sus fortalezas y éxitos, al leer en voz alta las cualidades de sus compañeros crearon un ambiente de aprecio y reconocimiento mutuo, reforzando el sentido de autoestima y comunidad.

Estas actividades no solo ayudaron a los estudiantes a identificar y valorar sus propias cualidades positivas, sino que también fomentaron un ambiente donde se celebran los logros y se aprecian las diferencias individuales.

Con respecto a la actividad "ese árbol aún puede crecer y tener muchos más frutos" y "El Proyecto de Persona", han abierto un diálogo sobre el potencial continuo de crecimiento y desarrollo, tanto personal como colectivo, al generar que los estudiantes describan cualidades de sí mismos visualizando el tipo de persona que quieren llegar a ser.

Finalmente, con la actividad "Mi Trébol de Cuatro", los alumnos exploraron frases motivacionales reflexionando sobre su importancia en la vida cotidiana, al responder preguntas sobre estas frases, identificaron áreas de su vida donde pueden aplicar estos principios, tanto en la escuela como en casa y en la calle, promoviendo así una práctica constante de autovaloración y autoestima.

En general este mini proyecto parte 3 ha sido una herramienta muy valiosa para que cada estudiante se conecte con sus aspiraciones y se sienta empoderado para buscar apoyo y alcanzar sus metas, estas actividades han sido fundamentales para que mis alumnos reconozcan qué es la autoestima y cómo trabajarla para desarrollarla, aprendieron a verse a sí mismos con aprecio, a celebrar sus logros y cualidades, visualizando su potencial de crecimiento, fortaleciendo su autoestima, creando una base sólida para su desarrollo personal y académico.

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

**R=** Considero que todas las actividades propuestas en este tercer módulo fueron realmente significativas, porque cada una de ellas abordaba cierta área ejemplo de ello en la actividad de "El Regalo" y "Un Paseo por el Bosque" fueron muy significativas en este tercer módulo, al impactar de manera positiva en su autoestima, el verlos reconocerse a sí mismos como valiosos e importantes, compartir sus cualidades y logros con el grupo, fortalecieron su autoestima y sentido de comunidad.

Se favoreció la reflexión diaria sobre las decisiones que se toman hoy y que repercutirán en su futuro próximo,

La actividad de "el Árbol de Logros" donde los alumnos visualizaron su crecimiento, crearon un ambiente de apoyo mutuo y motivación constante, promoviendo el desarrollo emocional y la autoeficacia.

Estoy muy orgullosa de ver cómo mis alumnos crecen en autoestima y aprecio por sí mismos y por los demás, continuaré implementando estas actividades, confiando en que estamos construyendo una base sólida para su desarrollo personal y académico, estoy muy emocionada por ver cómo seguirán floreciendo hasta el término de su vida académica por la secundaria.

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



**MÓDULO 3**

**MUNDO 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL Y LIBERACIÓN SOCIENTE APLICADOS A LA COMUNIDAD EDUCATIVA.**

**ACTIVIDAD 2. EL REGALO**

**PREGUNTAS**

**3. UN PASO POR EL BOSQUE**

**4. EL PROYECTO DE PERSONA**

¿Alguna pregunta?

Presentación diseñada para el seguimiento de las actividades



En seguida se muestran las evidencias fotográficas de las actividades llevadas a cabo con el grupo.



## 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>					