



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Las actividades llevadas a cabo en este módulo me generaron pensamientos y emociones tales como la **gratitud** a la vida a lo que tengo y la que soy, la **esperanza** al ver mi futuro con grandes proyectos, la emoción de **perseverar** un futuro **positivo** lleno de alegrías en compañía de mis seres queridos, así como el valor de la **autoestima** por mi ser de lo que soy y lo mucho que aún puedo lograr como persona y como maestra. Además de pensar **positivo** ante las circunstancias de la vida teniendo **buena actitud** ante todo, otra sensación que me propiciaron las actividades realizadas en el presente módulo es sentir **orgullo de mi profesión**, pues el tener la satisfacción de que puedo contribuir en la vida de mis alumnos de manera positiva **generando valores** en ellos y coadyuvando a que sean mejores personas me enorgullece ser maestra.

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

Se promovió por medio de la valoración de sus logros, así como al compartir sus experiencias significativas de aprendizajes. Al reconocerles sus triunfos y actitudes positivas en el cumplimiento de sus metas, favoreciendo el desarrollo del potencial de los alumnos y de su autoestima y autonomía, además de apoyando a desarrollar su seguridad y confianza en sus capacidades, ayudándoles a ver y aceptar sus logros y esfuerzos y a enfrentar sus errores, para que comprendan que el error enseña y permite crecer y aprender. Coadyuvando a que se interesen por su apariencia y su proceso de crecimiento, aceptándose y amándose tal y como son.

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

Sí reconocen que es la autoestima y se valoran así mismos, se valoran y saben que son seres únicos, irrepetibles e importantes, capaces de ser y hacer grandes cosas en la vida, se dan la importancia que merecen, se cuidan y se respetan, así como a los demás.

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

Las actividades más significativas fueron las meditaciones, pues por carga de trabajo no tomo momentos de meditación para mi persona.

Otra actividad muy interesante y significativa, fue en la que nos proyectamos a un futuro de 5 años en ella me di cuenta de lo que verdaderamente me gustaría tener, las pernas que quiero que estén conmigo y el cómo me veo en ese tiempo, así como lo que estoy haciendo para estar bien en ese tiempo.

El botiquín emocional fue otra actividad significativa pues valore la importancia de lo que soy ahora como ser humano, lo que tengo, lo que soy y lo que puedo lograr.

Considero además que es importante trabajar las emociones y los valores en conjunto, pues como menciona Bisquerra (2009) “cuando las personas tienen emociones positivas, están más inclinadas a realizar acciones morales, por lo que las experiencias emocionales predisponen al comportamiento moral” (p. 222-223), por lo tanto, la educación debe proveer de ambos factores para contribuir a un buen crecimiento integral de nuestros educandos.

Tomando en cuenta lo anterior Bisquerra y López (2021) afirman la siguiente idea “los valores morales se basan en respuestas emocionales influidas por la cultura y, por lo tanto, la moral tiene un fundamento emocional, abriendo un camino a una educación moral basada en emociones” (p. 108), a partir de lo anterior como conclusión general puedo mencionar que algunas reacciones emocionales conducen a tomar ciertas decisiones, por ello es importante manejarlas adecuadamente y éstas están mejor encaminadas en la medida que se trabajen en compañía con los valores humanos, lo



cual propiciará que las personas antes de actuar, contestar o reaccionar tomen una mejor conciencia y eviten dar una respuesta impulsiva mal encaminada.

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

Mi mini proyecto: mi botiquín emocional EVIDENCIA 1

El presente proyecto se trabajó con alumnos de 4° grado de primaria en el cual los alumnos comentaron sus emociones y sus pensamientos. Dividir su libreta en 4 partes y llenar cada apartado. Posteriormente comentar con sus compañeros.

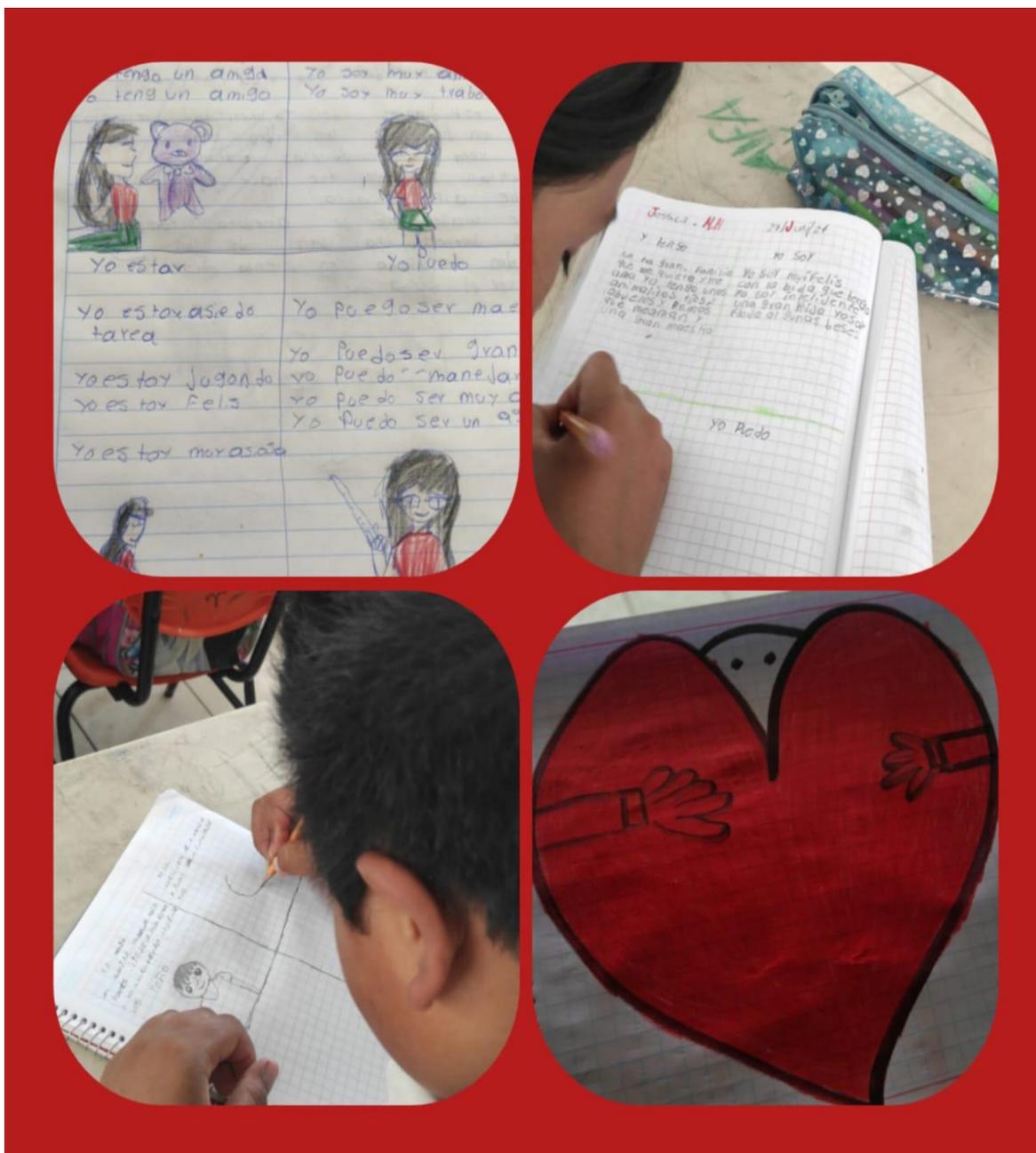
YO TENGO	YO SOY
YO ESTOY	YO PUEDO

Actividades de meditación: EVIDENCIA 2

EVIDENCIA 3

<p>Título: “Aprendiendo a convivir”, Que las Niñas y Niños aprendan a convivir dentro y fuera de la escuela, como medio para favorecer una cultura de paz.</p>	<p>Explica que en la sesión de hoy realizarán un debate: pregunta ¿Qué es un debate? ¿Qué elementos son necesarios para realizar un debate? ¿Han participado en alguno?</p> <p>Entres todas y todos establezcan las reglas que deberán respetarse en el desarrollo del mismo.</p> <p>Divide al grupo en dos equipos y asigna las siguientes posturas:</p> <p>El equipo 1, deberá preparar argumentos sobre porqué la convivencia es un elemento importante para generar espacios libres de violencia en su centro escolar.</p> <p>El equipo 2, deberá preparar argumentos que apelen a la postura de que la convivencia escolar es importante.</p> <p>Establece tiempos para que la mayoría de las y los estudiantes puedan participar.</p> <p>Al finalizar, reflexionen en grupo sobre los aspectos que favorecieron el desarrollo del debate y aquellos que pueden mejorarse, de manera especial resalta cómo su participación fue primordial para generar espacios de convivencia en su salón de clases.</p>
--	---

EVIDENCIA 1



EVIDENCIA 2



EVIDENCIA 3



Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*.

Bisquerra Alzina, R. y López-Cassa, É. (2021) El cultivo inteligente de las emociones morales en la adolescencia. *Revista Española de Pedagogía*, 79(278), 103-114.