



**DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE**  
**TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)**  
**Módulo 3**

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

Durante la realización de las actividades correspondientes a este tercer módulo la principal emoción que tuve fue la calma, la razón principal es que daban continuidad a una serie de acciones que los alumnos y avenían realizando y por lo tanto no consideraba que se presentara una dificultad, asimismo siguiendo esta lógica, los niños ya habían desarrollado mayor apertura a la exploración de las emociones, a la autoexploración y a la expresión de las mismas. También mantuve la esperanza de que estas actividades nuevamente les resultaran de utilidad en su crecimiento personal y en su vida diaria (familia). Una parte de mí se mostró optimista al ver que algunos alumnos reconocieron el valor de las actividades y se interesaron por conocer más acerca de ellas y de cómo estas influyen en ellos, en su desarrollo social y por qué no, en su aprendizaje.

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

En primer lugar se pudo promover la autoestima en el preciso instante en que se realizaron las actividades, posteriormente, en el intercambio y reflexión de los puntos de vista y opiniones. En cada actividad reconocieron la influencia del aprecio que debemos tener por nosotros mismos, de nuestro propio reconocimiento y valor. Que si bien la autoestima deriva de influencias externas que son poderosas, también las internas, las propias, son de suma relevancia con la capacidad de crecer en pro de nuestro bienestar.

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

Si, son capaces de reconocer qué es la autoestima y aunque sea por medio de una definición construida por ellos, carente de algunos elementos, conservan la esencia del conocerse y amarse, dicha construcción fue posible por medio del trabajo de módulos anteriores y

actividades del presente. Las actividades que realizaron les brindaron elementos y recursos para poder, reconocer como se encuentra su autoestima, mientras que la reflexión y análisis les ayudaron para identificar que este constructo puede desarrollarse, y que debe de poder ser desarrollado, ya que en la medida que suceda nuestra calidad de vida y nuestro bienestar se verán acrecentados, que si bien no podemos tener una vida completamente feliz, porque es imposible, si podemos llevarla de la mejor manera posible y está a su alcance.

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

Trabajando mi autonomía emocional, un paseo por el bosque el proyecto de persona

La actividad más enriquecedora y reveladora, y a la vez complicada, fue la actividad cuatro “trabajando mi autonomía emocional” que complementó a “un paseo por el bosque”, esta actividad se llevó a cabo como estaba indicado y les dio la oportunidad de adentrarse en sí mismos, algo que raramente sucede, y mucho menos con la intención de conocerse, las dificultades para encontrar los términos y palabras más adecuados fueron algo muy común en el grupo, el tiempo destinado les fue insuficiente para poder encontrar respuesta a los cuestionamientos, en algunos casos hubo quien no reconoció sus cualidades o no quiso compartir con los demás. La otra actividad “el proyecto de persona” considero que también fue importante, pero no solo porque reconocieron sus metas, sueños o proyectos, en ocasiones con alta complejidad, sino porque por medio de la reflexión, se plantearon la posibilidad de ser alcanzados, el trazar un proyecto de vida, no únicamente en la parte profesional o laboral, sino en lo social, lo humano y en lo emocional.

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

La primer actividad realizada fue “un paseo por el bosque” para ello se les repartió la imagen de un árbol y se les habló de la similitud que existe entre él y los seres humanos, que ambos somos seres vivos y como tales tenemos un ciclo de vida, que las partes del árbol se asemejan a nuestras características. Posteriormente les mencioné que debían de colocar en cada una de las partes del árbol, en las raíces sus cualidades, en las ramas las buenas acciones y en los frutos los logros y éxitos alcanzados. Los alumnos tuvieron dificultad para reconocer sus cualidades y sus éxitos personales, no tanto para distinguir sus buenas acciones diarias. Al finalizar se pusieron de pie y leyeron el trabajo de los compañeros, compartieron sus observaciones, aspectos que desconocían de los compañeros, reconocieron los logros de los demás, ya por último se hizo la reflexión de la posibilidad de pulir nuestras cualidades, desarrollar otras y por ende conseguir nuevos logros. A los alumnos les gustó y sorprendió conocer los logros de los demás.



La segunda actividad inició retomando la reflexión final de la actividad anterior y si ya habían reconocido sus logros ahora era turno de definir cuáles eran los nuevos logros que querían tener en su vida, para ello debían de pensar en su proyecto de vida, pero no solo tenían que pensar en la meta final, sino en todo el recorrido que tenían que hacer para llegar hasta ahí, también en las personas y recursos que necesitarían y que podían brindarles apoyo y por último en los aspectos personales necesarios para tales fines. Si bien los niños ya tienen nociones de “lo que quieren ser de grandes”, no tienen claridad en el proceso y todo lo que implica, algunos niños preguntaban por becas, costos, salarios y grados académicos, espero que con la actividad hayan tenido un panorama más claro de sus metas.

YO quiero llegar asta la preparatoria y mi meta es sacar adelante a mi familia, trabajar y tener mi carrera como parte de la Guardia Nacional siendo buena conducta en la escuela, sacar buenas calificaciones ser inteligente para completar mis estudios y cumplir mi carrera para servir a México, y que mi familia salga adelante.

R: SI  
 R: Todo

Javier Alexis Calderon.

quiero ser doctor  
 para se necesita terminar la universidad y mucha responsabilidad y mucha consciencia y mucha experiencia y para eso necesito una doctora

SI  
 2= SIEMPRE  
 3= NO

Por último llevé a cabo la actividad “el regalo”, en él, crear la atmosfera de misterio hace crecer su curiosidad por saber que hay dentro de la caja, que es aquello a lo que se le ha denominado como “lo más valioso”, las especulaciones no faltan, los intentos de adivinar y las apuestas, siguiendo las indicaciones y fieles a la promesa de no revelar a los demás el contenido de dicha caja, fueron pasando de a uno por uno, al concluir pudieron comprobar y responder en su cuaderno las impresiones de lo observado, cuáles eran sus características, si realmente era tan valioso como se dijo, cuáles eran las cosas que más les gustaban de él o ella y finalmente compartieron sus respuestas con el resto del grupo, resaltando en cada intervención la importancia de tener una adecuada autoestima y acordando que cada día que resta del ciclo escolar al llegar al salón nos diremos a nosotros mismos una frase de motivación y reconocimiento.



### 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>					