



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Durante las actividades desarrolladas en este módulo me llevaron a pensar que soy un agente de cambio, soy un líder, y debo ejercer esta función de manera consciente y acertada, en todos los ámbitos de mi vida, pero principalmente en lo que hoy nos trae a reflexión, en el aula con mis alumnos, soy ejemplo para ellos, un modelo a seguir importante en sus vidas, además puedo generar un ambiente propicio para el aprendizaje para la vida; también puedo cambiar el ambiente de relación con los padres de familia, motivándolos, expresando palabras amables, no señalando los errores, sino los logros, que los impulsen a mejorar.

Las actividades que he desarrollado en estos módulos pueden ponerse en práctica todos los días, darle seguimiento con los alumnos, son efectivas para las reuniones con padres, para mañanas de trabajo con toda la comunidad educativa.

Pienso que tengo el poder, el poder de estar bien o mal, es mi decisión, pero solo tengo una oportunidad, porque el tiempo pasa y no regresa.

Creo que debemos vivir una vida consciente, en el presente, tratar a los demás como me gustaría que me trataran, teniendo tiempo para mí, para mi desarrollo personal, para conocerme, para identificar fortalezas y debilidades, áreas que puedo mejorar, llevar un registro creo que es importante, hoy la verdad, no veo mal, tener un diario donde pueda proyectar mi interior, donde pueda establecer metas a corto, mediano y largo plazo, donde pueda expresar palabras de agradecimiento a mi y a mi alrededor.

A través de las actividades siento que puedo, que soy importante, que siempre habrá alguien que me valore, pero el valor debe empezar por mí, así que mis emociones son en paz conmigo, amor hacia mí.

Para salir adelante, necesito amarme, aceptarme, agradecerme, buscar mejorar, gestionar mis emociones y mejorar mi liderazgo.

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

En las últimas semanas, varias semanas, a decir verdad, me he sentido muy mal, porque había creído por mucho tiempo que me esforzaba al realizar las actividades diarias y dar lo mejor de mí en todos los ámbitos de mi vida, pero hace tiempo que veo el panorama y veo muchos errores que he cometido, y que tal vez no es que estén tan mal, pero debo dar espacio a los demás y tener espacio también para mí.

A través de las actividades de la autoestima, pude agradecerme el esfuerzo que he hecho, y bien tuve errores pero puedo mejorar, valorarme, porque he dado lo mejor de mí, tal vez en momentos dí más de la cuenta, y en otras áreas no me percaté que dí menos, y era importante, pero puedo mejorar, mientras haya mañana, puedo mejorar, entonces al hacer la carta de cómo me veo en 5 años, creo que hay esperanza, un buen futuro por delante, con esfuerzo, enfoque y dedicación, hoy me siento satisfecha porque he vivido de la mejor manera que pude, voy a amarme más, sanar mi interior, agradecer más, plantearme metas y esforzarme por cumplirlas, no importa que haya días nublados o lluviosos, porque también habrá arcoíris y amaneceres soleados, todo es parte de la vida y en la rueda de la vida, a veces estás arriba, otras abajo, pero no hay que dejar de luchar, ahora bien, factores internos y externos siempre querrán dominar y dictarme qué hacer, pero la decisión está en mi poder, y hoy elijo ser feliz y proyectar eso a los demás.

Y bien, si en algún momento necesito pedir ayuda, lo haré.

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

Mis pequeñitos aprendieron, que es importante agradecernos por el esfuerzo que hacemos, valorarnos, que, aunque nos equivoquemos podemos mejorar, creer en nosotros mismos, amarnos, aceptarnos, pues no somos los mejores, pero tampoco los peores.

La verdad, en este muy poco tiempo de trabajo e implementación del curso con los niños, veo cómo ha favorecido su relación consigo mismos, con los demás, con sus padres, incluso conmigo, se perciben más felices, más confiados en mostrar su interior.

De hecho, he pensado que para el ciclo que entra puedo implementar la dinámica del diario con los alumnos, donde los alumnos puedan dibujar en un primer momento e intentar escribir según su madurez de escritura quienes són, cómo se sienten, cómo pueden agradecerse el

esfuerzo que hacen, que pueden mejorar, quienes son sus amigos, a quien pueden acercarse para conocer más, cómo pueden mejorar su relación con otros, como muestran su amor a otros, que hacen cuando explotan como el volcán, etc.

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

Pues todas son significativas para mí, pero me gustó la carta, la rueda de la vida, así como ponerse los zapatos del otro, y considero tener una capeta con mis actividades socioemocionales, que cuando mis fuerzas desfallezcan al leer la carta de donde me veo en 5 años que me ayude recordar no darme por vencida, que tengo sueños que cumplir y el trayecto de mi vida ya está avanzado, que mejores cosas están por venir, la ruleta de la vida, al hacer un análisis cada cierto tiempo me permite ver dónde hay que mejorar para tener un buen equilibrio y ponerme en los zapatos del otro todos los días me ayuda a no juzgar, a ser sensible, más empática, con ello tranquilizo mis emociones, soy más tolerante y puedo establecer el diálogo de mejor manera.

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

Puse en práctica con mis alumnos el regalo y el paseo por el bosque, con la primera los alumnos estaban muy emocionados, querían un regalo muy bonito, cada uno dijo que le gustaría que fuera, como la caja que lleve era grande y muy bonita, causó gran emoción, cuando la cargaron dudaron, pues no pesaba, un alumno dijo que a él le gustaría que fuera dinero, pues para él es muy importante, así que uno a uno fue acercando se a ver cual era el regalo, cuando lo vieron todos sonrieron, algunos se emocionaron otros dijeron con cara de desánimo: -¡ay! Pensé que era otra cosa; en el momento de evaluar la actividad, analizamos qué era importante en la vida, cada pregunta que les hice y la reflexión que llevé con ellos, les ayudó a pensar que lo más importante son ellos, que son valiosos, importantes, y que deben cuidarse para estar bien, además, que ningún objeto o el dinero como dijo uno, no pueden comprar o compararse con el amor, la buena compañía, un caldito de pollo que da mamá cuando te enfermas y más y más comentarios que expresaron los niños, en fin la actividad, se hizo tan profunda y reflexiva que los niños hicieron un dibujo de las personas

que aman que dicen que también son un regalo para ellos tenerlas, lo que me quedo muy grabado en cuando un pequeño revivió el momento del caldito de pollo que le da su mamá cuando enferma, si lo comparara con una imagen, recuerdo la película de ratatouille cuando el crítico Anton Ego prueba la comida y se remonta a su infancia, fue un momento indescriptible, todo lo que platicamos y vivimos ese día y ver en los ojos de los niños la plenitud.

La actividad del paseo por el bosque, la adecuamos un poco porque los niños no saben escribir, pero con dibujos expresaron quienes son y que dan u ofrecen a los demás, así que con dibujos sencillos ellos comentaron que dan amor, que dan una sonrisa, que ayudan cuando lo necesitan, todo esto lo proyectaron al aula, pero luego empezaron a pintar como manifiestan su amor en casa a su mamá y papá, como los dibujos no se secaban, pues ellos decidieron pintar y le dí libertad, entonces elaboramos unas bolsitas de las palabras amables, así cada uno fue dibujándose y pegando su bolsita para que sus compañeritos le pusieran con dibujos las palabras amables que les querían decir, así que pasaron al frente con sus etiquetas mencionaron los nombres y lo bonito que querían decir, luego las pusieron en cada bolsita. Fueron actividades muy enriquecedoras, muy emotivas y llenan el corazón, más actividades de estas.





### 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>					