



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Empezaré por explicar que el día miércoles 26 de junio jóvenes pertenecientes a RED CRECE, acudieron a la Telesecundaria a realizar charlas y dinámicas sobre el tema de este módulo: salud mental, problemáticas en la adolescencia y autoestima.

Cuando comenzamos a trabajar las actividades propuestas en el manual, de inmediato los alumnos recordaron y reconocieron la importancia de las emociones, empecé preguntando por qué creían que había personas de varias organizaciones interesadas en este tema; sus respuestas fueron variadas, pero algunos estudiantes comentaron:

- Es un tema que preocupa
- Hay aumento de estudiantes de esta edad que sufren algún problema
- Se debe de trabajar en la escuela.

Coincidí con ellos y sus respuestas, se podía percibir que los estudiantes estaban centrados e interesados en el tema, ante esta situación me sentí emocionada pues, al haber interés las actividades cumplirían su propósito.

Los estudiantes también expresaban alegría en incertidumbre por saber qué más se iba a trabajar en la sesión, recordaron que se tiene que trabajar lo que ellos titularon “las actividades de las emociones”.

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

Antes de iniciar las actividades, realizamos el ejercicio de la respiración, debo mencionar que no solo la utilizo en este momento, sino se ha vuelto una herramienta de trabajo pues, cuando se considera pertinente ya sea que yo la proponga, o que los mismos alumnos me dicen que la hagamos.

Una de las actividades propuestas realicé una modificación, pedí que escribieran en una hoja cómo eran hace un año, como se y los visualizaban; sus anotaciones fueron en la mayoría negativas y un tanto decepcionantes de cómo se veían y sentían, al reverso escribirían en una mitad de la hoja cómo se visualizaban ahora y cómo en un año.

A partir de esta actividad los alumnos reflexionaron del cambio que han tenido de manera positiva e incluso entre ellos se describían, daban cualidades y habilidades entre compañeros.

Se percibía que los estudiantes estaban alegres, pues escuchaban palabras que tal vez antes no habían escuchado, estaban descubriendo cualidades que no lograban identificar.

La segunda actividad fue “Mi trébol de cuatro”, en esta actividad se acabaron de consolidar, conocer y reconocerse los estudiantes; de igual manera, los estudiantes expresaban alegría pues, en un primer momento descubrieron todo lo que tenían como persona, agradecieron tener un hogar, poder hablar, tener habilidades, a sus padres, etc. leer sus cuadros fue muy significativo, pues algunos de ellos me incluyeron en sus cuadros, no sabía que ya estaba dentro de este tipo de actividades y que, lo que realizo tan cotidianamente influye en mis estudiantes a esta magnitud.

Dicha actividad no solo impactó en la autoestima de los estudiantes, fue también muy significativo para mí, causando emociones positivas y que me motivan a seguir trabajando por ellos.

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

Puedo asegurar que mis estudiantes reconocen la autoestima, me atrevo a asegurarlo porque, durante la realización de las actividades los mismos estudiantes ponían casos que ellos habían experimentado, además expresaban no sentir agradable esas situaciones y que, como grupo deberíamos hacer algo al respecto.

Algunos propósitos establecidos fueron:

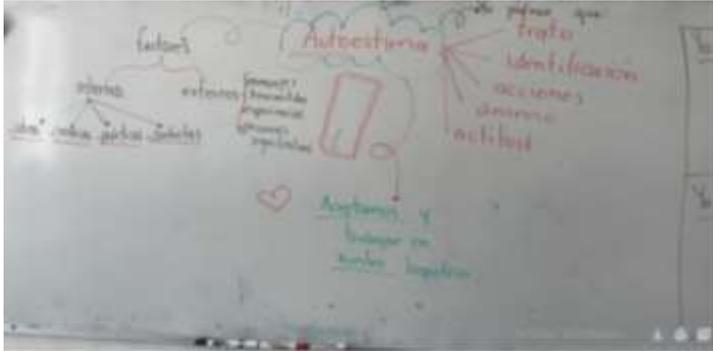
- continuar trabajando este tipo de temas en clase,
- saber identificar cuándo un compañero no está bien,
- apoyar y escuchar a compañeros cuando se sientan mal,

- no burlarse entre ellos o sus comentarios que hacen en clase, pues no saben cómo se siente en ese momento y las burlas empeoran todo,
- no criticar bajo ninguna circunstancia, razón física o material a compañeros.

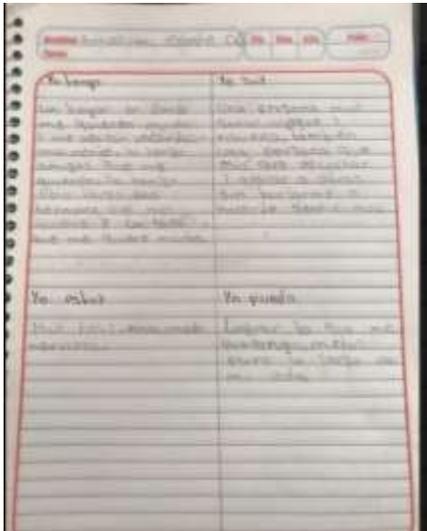
Los propósitos los hicieron ellos mismos, además fue su iniciativa.

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

Reitero que todas las actividades me resultaron tan relevantes y de gran impacto para mí y mis estudiantes, el video sobre el doctor y el maestro me parece que es algo que debemos de tener siempre presente, todo lo bueno y también lo malo que hagamos como maestros, dejará una huella en el otro, de igual manera, siempre quedan en nuestros recuerdos, memoria y corazón aquellos estudiantes que, por alguna característica siempre los tendremos presentes.



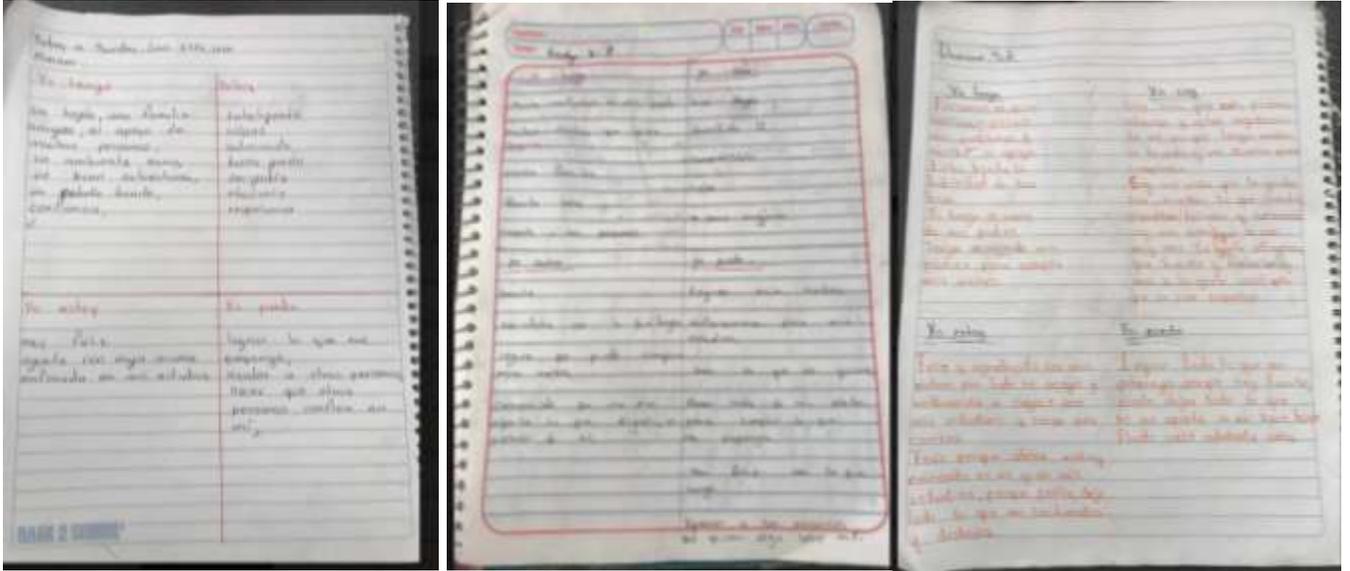
Antes de iniciar el tema, recuperamos conocimientos previos sobre la autoestima; solicitando ideas de lo que creían que era, que influía, dónde la habían escuchado, etc. Posteriormente, incluí información descrita en el manual, se analizó y reflexionó.



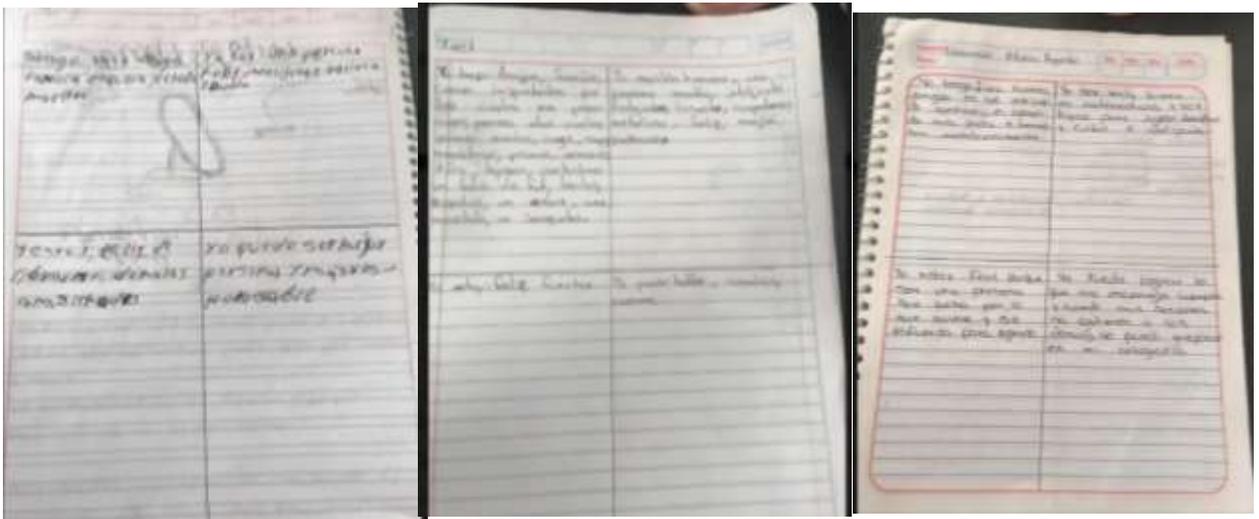
Este es el trébol de una alumna que se encuentra al cuidado de su abuela paterna, su padre radica en USA y su madre las abandonó. La alumna es sumamente participativa en clase, aparentemente no le afecta la situación, pero en su trébol describe que valora lo que tiene.



Él es un alumno que en su ficha descriptiva del ciclo escolar anterior lo percibían como alumno que requería apoyo, incumplido, retraído y lento en sus actividades. Actualmente el alumno cumple con sus tareas, trabajos, proyectos, materiales, sus compañeros solicitan trabajar en equipo con él; a partir de lo que escribe, el joven se siente y es feliz.



Algunos otros ejemplos del trébol realizado.



## 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>					