



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Éste tercer módulo a pesar de ser muy corto fue muy significativo y enriquecedor. Aprendí sobre el liderazgo, los tipos de líderes, logré nuevamente conectar conmigo misma, primero con la carta al futuro en donde pude visualizar todos mis deseos y proyectos a corto plazo, eso me hizo sentir feliz, emocionada, tranquila y con mucha esperanza y ánimos hacia el futuro, la ruleta de la vida me ayudó a seguir desarrollando el autoconocimiento, haciendo una introspección en mis fortalezas y áreas que debo de seguir trabajando, en la actividad “trabajo mi autoestima emocional”, debo de admitir que me puse muy emocional y algo melancólica, lo cual es un foco rojo en el cual tengo que seguir trabajando, tal vez conscientemente y día con día trato de decirme a mí misma lo valiosa y merecedora que soy, pero subconscientemente a veces me cuesta creerlo.

Las afirmaciones siguen siendo parte fundamental en ese desarrollo de mi bienestar emocional.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? Con las afirmaciones, el agradecimiento y con la carta al futuro, me permitieron seguir fortaleciendo mi autoestima.

3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué? Como son de nivel preescolar, específicamente de segundo, se encuentran en el proceso de entenderlo, sin embargo dentro del aula y con las diversas actividades implementadas se ha desarrollado y favorecido mucho el autoestima en cada uno de mis estudiantes.

4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica. Para mí las actividades más significativas fue la carta al futuro y trabajo mi autoestima emocional, como la mencioné con anterioridad cada una de éstas tuvieron un impacto significativo en mi persona, desde seguir desarrollando el autoconocimiento, hasta desarrollar mi autoestima para estar bien conmigo misma y con los demás.

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

una.

**El regalo:** Comencé la actividad preguntándole a los estudiantes si sabían qué decía en el pizarrón, algunas de sus respuestas fueron “Feliz día del padre”, “Te quiero mamá”, “Unas caritas con corazones”, una vez que escuché sus respuestas les leí la frase, enfatizando que ahí adentro estaba algo súper bonito, lo más valioso de todo el mundo, los niños se mostraron sumamente emocionados e interesados en su contenido. Les pedí que fueran pasando de uno por uno mencionando con entusiasmo “Wooh es lo más hermoso” y pidiéndoles que no les dijeran a sus demás compañeros su contenido.

Al finalizar conversamos al respecto, algunos alumnos no comprendían al principio por qué lo más valioso era un “espejo”, por lo que les pedía que lo observaran bien y me dijeran qué veían. Les dije que ellos eran lo más hermoso y valioso del mundo, ellos estaban muy contentos. Después les pregunté qué es lo que más les gusta de ellos, algunas de sus respuestas fueron: “mi pelo”, “mis ojos”, “mi cara”, entre otros.

Está actividad permitió seguir desarrollando el autoestima en mis estudiantes, reconociendo el valor que tiene cada uno de ellos.



**Un paseo por el bosque:** Para la realización de ésta actividad ejecuté algunas adecuaciones, debido a que los estudiantes son de nivel preescolar, específicamente de segundo grado, con edades que oscilan entre los 4 y 5 años de edad. Primeramente les mostré hojas de papel, preguntándoles qué eran, algunas de sus respuestas fueron: “hojas de árbol” y “hojas”; les mencioné que el día de hoy entre todos formaríamos un árbol, para ello, a cada uno le entregaría una hoja para que la coloreara a su gusto, mientras yo estaría dibujando un árbol, preguntando qué tiene un árbol. Dibujé raíces, tronco y ramas, una vez que cada uno de los alumnos terminaba les pedía que pasaran conmigo, resaltaba alguna de sus virtudes de manera positiva y amorosa,

Después les pedía que ellos mencionaran algo bueno de sí mismos y anotaba mi aportación y la suya en las hojas, tenían que pasar al frente a pegarlas. Una vez que nuestro árbol estuvo completo, fui preguntándole a cada uno de ellos qué cosas positivas tenían, mencionaban las de las hojas e incluso agregaban más lo cual me dio mucho gusto que reconocieran sus fortalezas.

Les mencioné que cada uno tiene cosas valiosas, que merecen ser queridos y respetados por lo que son.



Para complementar la actividad, les puse algunas afirmaciones, éstas contenidas en una canción que me gustó mucho, se les pedía que primeramente que realizaran respiraciones lentas y profundas, usaran sus dos manos y con sus dedos pulgares fueran tocando cada uno de sus dedos repitiendo frases como “yo soy muy inteligente”, “me quiero mucho”, “soy el mejor niño que hay en el mundo”. Finalizando con una relajación, en donde los alumno se acostaron en sus mesitas y escucharon sonidos del bosque.





Cada una de las actividades implementadas fue sumamente enriquecedora, tanto para mi crecimiento personal y profesional, como para el desarrollo integral de los estudiantes, reforzando sus habilidades socioemocionales, con el fin de que se conozcan a sí mismos, logren gestionar sus emociones y valores a sus compañeros, siendo empáticos y respetuosos.

## 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>				X	
<b>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.</b>				X	
<b>Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.</b>				X	
<b>Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.</b>				X	