



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Las emociones y pensamientos que surgieron en los alumnos en la actividad de mi trébol de cuatro fueron muy genuinas, ya que mis estudiantes manifestaron que el aspecto que más tienen presente en su vida fue el Yo tengo. Al expresar sus opiniones surgió un clima de melancolía y orgullo al escribir que reconocen que ellos tienen personas que los cuidan, los apoyan, los ayudan y les ponen límites. Esta actividad fue muy reveladora porque les permitió reconocer y ser conscientes de que, **si** cuentan con personas que los aman, especialmente en los alumnos que tienen sus padres lejos de ellos. Vi en sus expresiones faciales (su lenguaje no verbal) admiración, sorpresa y confianza por contar con alguien que los ama incondicionalmente. Mucho de mis alumnos hasta mencionaron el nombre de las personas que tienen su vida.

Sin embargo, también mencionaron que el recuadro que menos tienen presente en su vida y pensamientos es el Yo soy, pues consideran que se sienten inseguros de ellos mismos. Lo que dio pie hablar sobre lo valioso que son, que todos tenemos cualidades que la autoestima no depende de lo que se tiene, de lo que son o no son, sino va a depender de la aceptación que tienen de ellos mismos.

Esta actividad se me hizo idónea como antesala para llevar a cabo la acción del Mi botiquín emocional llamada “Un paseo por el bosque”. Antes de iniciar con la actividad les pedí que pensarán en sus características personales positivas. A varios de los estudiantes se les dificultó y hasta me preguntaban “¿qué cosas buenas tengo maestra?” Los orientes indicándoles que convirtieran sus pensamientos negativos en respuestas razonables. Que pensarán en aquellas ocasiones que alguien les agradeció por una acción positiva que realizaron.

Un paseo por el bosque fue una actividad que presento cierta dificultad, en alguno de los alumnos, pero con orientación pudieron reconocer sus fortalezas, las cosas buenas que han hecho que por muy mínima que sean son muy importantes. Las cualidades y los éxitos que han tenido los destacamos al comentarlos al final de la actividad y hasta pude notar una postura de orgullo por ellos mismos. Se que se debe trabajar mas la autoestima fortaleciendo el conocernos, amarnos y lo que hacemos.

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

Primeramente, les hable sobre el concepto de la autoestima, la importancia para sentirnos mejor con nosotros mismos y tener mas motivación. Lo cual nos ayuda a conocernos, aceptarnos tal como somos para poder regular y gestionar nuestras emociones.

Cuando se realizaron las actividades les pedí que alejaran los pensamientos negativos sobre ellos mismos, que pensarán en las cosas buenas que han hecho, que tienen derecho de equivocarse y aprender del error, de reconocer los triunfos que han tenido a pesar de su corta edad y que no minimizaran sus logros, pues cada uno de ellos son importantes para ellos y las personas que aman y los rodean.

Mis alumnos se animaron a contar orgullosos el cómo aprendieron a leer, lo felices que se sintieron al ayudar a una persona de la tercera edad a cargar sus bolsas del mandado o cruzar las calles. Poco a poco fueron recordando lo positivo y cualidades que poseen.

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

La mayoría reconoce qué es la autoestima, sin embargo, es un proceso que se debe trabajar diariamente, en casa y escuela. En el aula hay alumnos que viven una vida muy conflictiva en casa y la reflejan en su vida cotidiana. Alumnos alejados de sus padres lo cual les provoca inseguridades. También hay estudiantes que no tienen límites y sobreprotegidos.

Considero que estas actividades es un primer paso para que los alumnos sean conscientes del valor que tienen y como poder trabajar su autoestima: destacando sus cualidades, reconocer sus logros, evitar la sobreprotección, poner límites, alejarse de pensamientos negativos sobre si mismos, probar nuevas actividades, enfrentar retos, identificar las cosas que se pueden cambiar, ponerse pequeñas metas, trabajar en equipo.

Considero que es un trabajo diario y constante con la colaboración de las personas adultas que rodean a nuestros jóvenes.

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

Una de las actividades más significativas de este módulo fue “Carta al futuro”, “La rueda de la vida” y “Trabajando mi autonomía emocional”.

Cada una de ellas me hizo reflexionar sobre me propia existencia y valor como persona y profesional que esta al frente de alumnos que ven en mí una guía para su aprendizaje y vida.

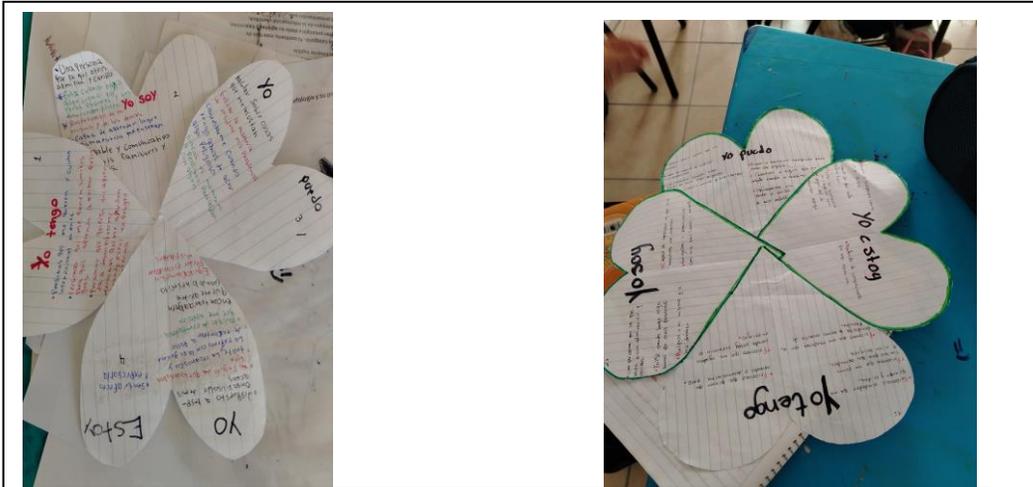
En la actividad “Carta al futuro” me replantee varios aspectos em mi vida. Estoy pasando por una situación de salud complicada y esta actividad me movió emocional y mentalmente. Me di cuenta la importancia de valorarme y reconocer las personas que están en mi vida y que la hacen mucho mas sencilla y feliz. Reflexione sobre las preocupaciones que tengo y pude apartarme de pensamientos pesimistas y los convertí en deseos positivos.

En la actividad “La rueda de la vida” pude corroborar si mi vida esta equilibrada, comprobé gráficamente las áreas que debo cambiar, mejorar, que necesito hacer y como lo voy a hacer. Esta estrategia me ubico de manera consiente las verdaderas cosas importantes en mi existir.



La acción titulada “Trabajando la autoestima personal” me ayudo a recordar lo valiosa que soy, lo capaz que puedo ser, lo que he ofrecido a los demás y que tengo el derecho de expresar mis necesidades y emociones mostrando siempre respeto.

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



Para esta actividad le pedí a mis alumnos que repitan las frases de cada recuadro. Al finalizar expresaron sus opiniones sobre las frases, cuál recuadro priorizaron, cual área esta menos presente y como podrían aprovechar esas expresiones en casa, escuela y calle.



Les pedí a mis estudiantes que dibujaran en una hoja un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno considera tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado. Al finalizar hicimos un recorrido donde los alumnos descubrieron y reconocieron las cualidades de sus compañeros.

### 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>					