



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Realmente me lleva a reflexionar sobre la importancia de valorarnos como personas y con los ejercicios realizados me llevó a tener un autoconocimiento de mi misma y la relevancia de tener un momento para mí, reconociendo que mis emociones en ocasiones se desbordan por un mal manejo y comunicación de ellas, que lo oportuno e ideal es manejarlas con asertividad.

Una de las actividades que me dejo satisfecha y muy feliz fue la del regalo, la cual se aplicó con mis alumnos, pues se emocionaron de verse en el espejo, y después de las preguntas que se les realizó es bonito saber que se aceptan y reconocen aquello en lo que se puede mejorar. Muchos dijeron que no cambiaban nada que lo malo los hará mejorar para ser mejores con las personas que lo rodean, concluyó que gracias a estas actividades contribuyen a levantar su autoestima y amor hacia ellos mismos, pero sobre todo el hacerles saber que **TODOS SOMOS VALIOSOS, ÚNICOS E IRREPETIBLES.**

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

El permitirles reflexionar acerca de ellos mismos y de sus cualidades. Esta dinámica no solo permitió que los pequeños sean capaces de conocerse reflexionando acerca de sus fortalezas y debilidades, sino que además podrán observar las mismas mediante el juego. De ese modo, van aprendiendo a querer y a valorar todas sus cualidades.

La actividad del espejo me permitio conocer la percepción que los niños tienen de sí mismos, lo que es de gran utilidad para brindar las herramientas adecuadas para fortalecer su autoestima y la seguridad en sí mismos.

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

Si, porque aprendieron a reconocer sus emociones, así como aquello que poseen como lo son sus cualidades y que ellas son lo que los hacen especiales y únicos.

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

La actividad 4 llamada “Trabajando mi autonomía personal” ya que me permitió saber que tanto me amo y me respeto como persona.

La actividad 3 llamada “La rueda de la vida” ya que en algunos puntos de lo personal el resultado era insatisfecho y esto se lo atribuyo porque doy prioridad a mis trabajos y labores domésticas, y reconozco que en ocasiones dejo en último plano que es mi familia por cumplir en tiempo y forma por las exigencias de los directivos ya que ha existido poca o nula empatía ante situaciones que se nos presentan a los docentes. Concluyo que debe haber un balance en beneficio de mi persona y mi familia que son las personas más cercanas y por las que me motivo siempre a mejorar y en esta ocasión a trabajar con mis emociones y autoestima.

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



Explicando la actividad “Mi trébol de cuatro” a los alumnos de primer grado, y leyendo las frases de los recuadros.



Los alumnos Matías, Erika, Rosita y Tristán argumentando con que frases se identifican y el por qué las eligieron.



Christopher en la actividad “El regalo”, donde reaccionó muy contento y argumentó que le gustó lo que vio en el espejo, pero que hay algo que descubrió en días pasados que es controlar sus emociones.



Tristán y Alexa en la actividad “El regalo”.