



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) Módulo 3

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

La autonomía emocional es indispensable en toda persona y primordialmente en nuestros alumnos ya que por medio de esta se conocerán como personas especiales, únicas valiosas, etc. Aceptarse tal como son, con sus defectos y virtudes, además de desarrollar la capacidad de sentir sus emociones y la actitud en la que enfrentan diversas situaciones. Para poner en práctica dicha autonomía aplique dos actividades en mi grupo:

En la actividad “El regalo” les mostré a los alumnos una caja de regalo, y la mayoría de los alumnos comentaron que contenía dulces, chocolates, etc., después le mencioné que había algo muy hermoso y valioso, sus respuestas fueron que había calificaciones con que acreditaron de grado, otros que una foto de la maestra con los alumnos. Las emociones que sintieron fueron nervios por saber que es, preocupación, por saber si es lo que decían.

Posteriormente pasaron uno por uno a ver el interior del regalo, pero les comenté que no tendrían que mencionar a sus compañeros lo que contenía. Las emociones que sintieron fueron calma al ver que no eran las calificaciones del grado, tristeza y decepción, porque no eran las golosinas que pensaban y felices porque eran ellos y son valiosos e importantes,

La actividad “Un paseo por el bosque” realizaron una manualidad al realizarla se sintieron calmados y tranquilos debido a que estaban concentrados, también desesperación porque algunos se les complicó el enrollar las tiras de papel (las cuales eran sus ramas) después colocaron en las ramas cosas positivas que hacen y en los frutos sus logros. Al realizar el paseo por el bosque la mayoría se sintió alegres inclusive estaban cantando canciones, algunos sintieron pena por ser muy introvertidos.

Les agrado muchos la actividad ya que estuvieron felices, concentrados realizando la actividad.

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

La manera en que promoví la autoestima en mis alumnos fue por medio de la actividad de “El regalo” ya que por medio de esta se conocieron ellos mismos como personas hermosas y valiosas y aceptarse tal como son reconociendo cosas malas como: enojones, desordenados, impuntuales, celosos, etc. de igual manera cosas buenas como alegres, amigables, inteligentes, compartidores. Esta actividad les costó trabajo reconocerse ellos mismos ya que mencionaron que fue fácil escribir a los compañeros cosas positivas en el juego “El aula de las palabras amables” que reconocer cualidades de ellos mismos.

También en la actividad “un paseo por el bosque” los alumnos pusieron en práctica su autoestima al reconocer cualidades positivas algunas de las que mencionaron son: trabajador, inteligente, responsable, compartidor, amigable, etc., al igual que algunos de sus logros que obtuvieron en este

grado como aprender a dividir con dos cifras en el divisor, avanzar de nivel en velocidad y fluidez lectora, ser promovidos al siguiente grado, compartir experiencias con sus amigos, etc.,

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

Mis alumnos por medio de las actividades que realizamos en este taller, si están desarrollando la autoestima, ya que primeramente estuvieron, identificando las emociones, la manera en que se sienten en nuestro cuerpo y como reaccionar ante las emociones negativas, sin afectar a los demás, donde la manera correcta de actuar ante las diversas situaciones es por medio de la comunicación asertiva tomado en cuenta a las demás personas sin afectarlas, llegando acuerdos en beneficio de ambos.

A partir de lo anterior saben identificar como son, sus defectos, virtudes, la actitud en que enfrentan los problemas, tomando decisiones asertivas.

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

Las actividades mas significativas en mi persona fue la actividad 2 “Autoestima, autoconocimiento y desarrollo personal” donde teníamos que escribir una carta a mi yo del futuro, en ella logre identificar en que aspectos tengo que poner más atención por ejemplo para estar satisfecha `primeramente tengo que tener un hogar propio donde lo primordial sea mi familia pero en gran parte es mi responsabilidad el no tener la decisión y la comunicación asertiva desde un momento con mi esposo porque desde un inicio le comete que fuéramos construyendo una casa y su respuesta fue que él nunca se saldrá de la casa de sus padres y es aquí donde he vivido durante 16 años.

Por tal motivo no tengo amistades las cuales puedan visitarme con tranquilidad y pasar un rato agradable, de igual manera celebrar algún cumpleaños o cualquier evento en la casa de mis suegros porque no tengo la confianza de realizarlo entre muchas cosas más.

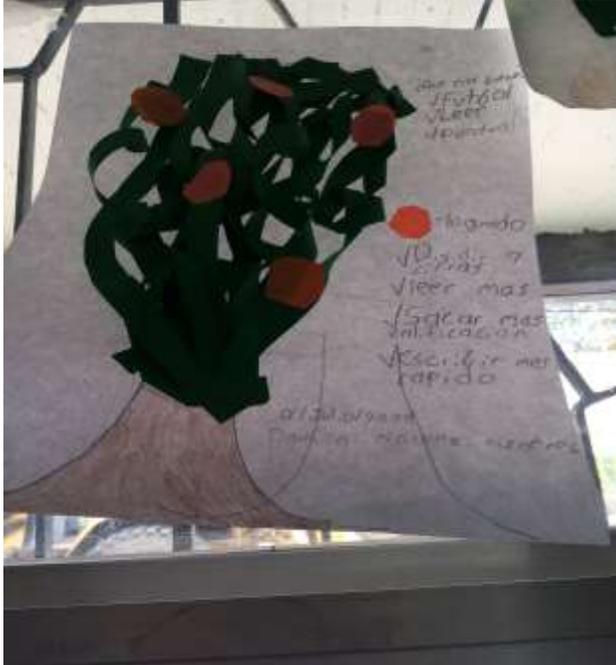
Es una decisión muy difícil, donde reconozco que tengo que ir a terapia para tomar una decisión para sentirme satisfecha como persona.

La otra actividad fue la “ruleta de la vida” donde me di cuenta como le mencione anteriormente en los aspectos donde estoy insatisfecha es con los amigos, en el amor por que no tengo las situaciones mencionadas anteriormente; aceptable en el aspecto de la salud y ocio muy buena en el desarrollo personal y profesional.

Es muy importante reconocer que me hacer falta y primordialmente trabajar para logara un cambio en mi persona.

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

Actividad “ un paseo por el bosque”



Actividad “El regalo”



DOCENTE: ARACELI ARRIAGA DELGADO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



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
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.					
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.					
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.					