



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Al iniciar con la dinámica el trébol de cuatro, ellos completaban hojas, y uno de los alumnos comentó que cómo había un trébol de 4 hojas, pues si existía tal, no se llamaría trébol, porque trébol hace alusión a tres y al pedirles se trasladaran a lo que viniera a su mente, la mayoría, pensaron en la naturaleza y la suerte y pensaron algunos, que sería un lugar diferente a la realidad, cuyas emociones predominantes serían: felicidad

Paso seguido se les indicó que esa calma, esa paz, sentimiento de bienestar es el que se debe fomentar con la autoestima, así es que, en media luna reunidos se reflexionó sobre la forma de mantener la autoestima con el trato, con las acciones entre los seres queridos con palabras que a la otra persona la hiciera sentir bien.

Paso seguido se invitó a que pasaran algunos alumnos, de forma voluntaria, al centro y que los demás compañeros les dijeran palabras agradables, cosas positivas por las que les caían bien y quien estaba al centro decía qué necesitaba para sentirse querido y aceptado en el grupo y si eso formaba parte de su autoestima.

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

Haciendo una lista de palabras y acciones que necesitaban para sentirse bien, para sentirse que valen, que son aceptados y queridos. Recibiendo palabras de ánimo, de aliento, expresiones de cariño que los demás compañeros le obsequiaban, momentos que se volvieron más significativos al indicarles que ya egresaban del plantel escolar y debían unirse más y cultivar la amistad que les caracterizaba.

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

Sí, lo saben, pero no son capaces aún de trabajar directamente con ella, pues les cuesta trabajo interiorizar, hablar de cosas profundas pues ellos creen que son mera cursilería.

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

Lo más significativo para mí es que se reconoce la labor del docente y se le reconoce como ser humano con necesidades y con la exigencia continua de trabajar él primeramente en su autoestima y después trabajar en la de sus alumnos, pues nadie da lo que no tiene.

Me gustó la dinámica del espejo, pues al fina de cuentas nuestro cuerpo, nuestro rostro es la forma en que nos presentamos al mundo, es el medio por el cual recibimos la información del medio que nos rodea y llega a formar nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, de ahí, la necesidad de cuidar de nuestro cuerpo, de ejercitarlo para que nos dure mucho tiempo y mantengamos nuestra salud, que siempre nos acerquemos a los demás con una sonrisa en la boca, pues el manera de iniciar buenos vínculos sociales y por ende más aceptación con los grupos de las esferas en que nos movemos.

Me gustó la técnica del círculo de relaciones sociales, pero no me gustaron los resultados, pues pude observar que siempre nos enfrascamos en el trabajo y dejamos de lado las relaciones sociales y a veces hasta las familiares, por eso era partidarios de “si quieres vivir momentos felices, hazte menso y no analices”, pero ahora creo que el autoanálisis nos da la oportunidad de desarrollarnos y progresar en nuestra constitución personal en todas sus dimensiones.



Alumno presentando su trébol en proceso



Aquí está ya terminado y señalando que le viene a la mente la naturaleza y suerte.

Al igual que él, varios alumnos relacionaron el trébol con la suerte, la suerte con la felicidad y la felicidad con la autoestima, que consideran: es un sentirse bien.



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



Se optó por una distribución diferente de los lugares a fin de llevar a cabo la dinámica de del pensamiento y el manejo de la autoestima misma que se guio con la reflexión de tres preguntas: ¿Qué es el pensamiento y para qué sirve? ¿Cómo cuidas tu autoestima y la de los demás? ¿Qué palabras o acciones te ayudarían a elevar tu autoestima? Y a fin de que hablaran con confianza se omitió la grabación o las fotos porque ellos no les gusta ser fotografiados. Paso seguido, de forma voluntaria fue pasando uno a uno para recibir muestras de autoestima de sus compañeros, quienes le decían frases positivas de su persona.



Se realizó una dinámica de reflexión donde se excluían a dos alumnos del grupo, los demás hablaban de otro tema e ignoraban a los dos alumnos excluidos, más aún, ellos, creativamente decían: ya no hablen porque ya cayó de la que no se quita. En mi tiempo se llamaba “la ley del hielo” hoy ya todo se llama bullying. Y platicaron sus experiencias, los dos excluidos se volvieron más amigos porque participaban del mismo sentimiento, pero aún así dijeron necesitar de los demás para sentirse pertenecientes a un grupo, para chismear y dialogar juntos, para ellos, eso les eleva su autoestima.

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. | | | | | |