



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

En este módulo me sentí emocionada con cada actividad realizada, sin duda el ver a los alumnos participar, comentar y también el aprender a validar sus emociones realmente me pone feliz por lo logrado durante este tiempo.

En la actividad la carta al futuro me lleno de nostalgia por la oportunidad que tengo de escuchar lo que los alumnos quieren lograr en esos cinco años, son alumnos que tienen claras sus metas y propósitos.

Actividad del árbol, me sentí desconcertada porque con anterioridad habíamos visto un tema de descripción personal y en esta ocasión les costó trabajo a los alumnos identificar sus fortalezas o cualidades que tienen. Se describen más de una manera negativa, pero esto es un punto de partida que sirvió para cambiarlo en positivo, y reconocer que también tenemos habilidades, destrezas y emociones positivas, que todo es un equilibrio que podemos aprender a regular.

Actividad del regalo fue una actividad de sorpresa y nostalgia ya que los alumnos se llevaron una sorpresa al ver a la persona que estaba dentro del espejo, para mí fue de nostalgia ya que el ver sus caritas de alegría y también de emoción de que la persona se trataba de ellos. Fue grata y bonita esta actividad.

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

Comenzamos con identificar el significado de autoestima, cada alumno escribió en el pizarrón una palabra con la cual relacionaron a autoestima, al momento de trabajar la actividad del árbol es algo motivador porque reconocen fortalezas, lo que saben hacer, y lo que han logrado, así mismo en la carta del futuro se reconoce a esta persona de cómo serán

físicamente, emocionalmente y que tienen que realizar para lograrlo. El querernos y aceptarnos involucra en reconocernos tal cual somos también el que podemos mejorar. En la actividad del regalo pocas veces estamos acostumbrados a ver las cualidades que tenemos a través de un espejo y esta actividad les ayudo a verse de otra manera que solo como son físicamente.

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

Si, ya que se realizó una investigación del concepto, se trabajaron actividades en las cuales se fueron identificando características de la autoestima. Y así mismos los alumnos comprendieron que tener una buena autoestima es reconocer lo importante que son, su valor, amarse y quererse y animarse a ser cada día mejores, cumpliendo sus metas y propósitos. En la actividad de la lectura de mi trébol de cuatro hojas los alumnos mencionaron que se sentían mejor, que el francés los animaba y motivaban.

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

Primera actividad

Respiración consiente para lograr la calma. Los alumnos mencionan que esta actividad la realizaran constantemente para sentirse en calma.

Segunda actividad

Lectura de trébol de cuatro hojas en voz alta por los alumnos, considero que cada frase hace una resonancia en cada alumno. Se reflexiono sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan de las frases? • En su vida cotidiana, ¿priorizan algún recuadro? ¿Por qué? • ¿Cuál recuadro es el que menos tienen presente? • ¿Cómo podrían aprovecharlas en la escuela? ¿En la casa? ¿En la calle?

Mencionaron que recordaron de un evento que les causo miedo; cuando un perro los quiere morder, se asustan...ellos pueden. O cuando decían que había una señora que roba niños...ellos pueden • Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

Tercera actividad

Un paseo por el bosque se pidió a los alumnos que dibujen en una hoja un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escriban 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. Una vez descritas las cualidades personales, se colocarán el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo puedan verlo, para posteriormente salir a dar un paseo “por el bosque”. Cada vez que encontramos un árbol en voz alta se mencionó lo escrito en el dibujo, mencionándoles “Tu eres...” Al finalizar pregúnteles que han descubierto de sus compañeras/compañeros con la actividad, qué les sorprendió y qué ya sabían. Se concluye comentándoles que ese árbol aún puede crecer y que tendrá muchos más frutos y abra el diálogo para identificar las formas en que ello puede ser realidad. Los alumnos estuvieron muy participativos y mencionaron que les agrado ya que así pueden conocer un poco más a sus compañeros.

Cuarta actividad: el regalo

Se mostro una caja de regalo mencionando a los alumnos que dentro de esta caja se encuentra el contenido más hermoso y valioso que puedan imaginar. Es valioso porque cuenta con muchas cualidades, esta persona se ama, se quiere, se valora, se respeta, etc. Pasaron de uno por uno a observar el contenido de la caja, al mirarlo verán reflejo y no pueden decir de qué se trata. Una vez finalizada la ronda, ahora es momento de decir lo que vieron, y saber si reconocen que eso que miraron es lo más valioso que puede existir. Ahora que todos saben de qué se trata puedes pedirles que contesten las siguientes preguntas. • ¿Qué ves en el espejo? • ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? • ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? • ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? La autonomía emocional para la profesionalización del docente • ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? • ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? ¿Cómo lo harías? Los alumnos mencionaron que no esperaban se les mostrara algo así, ellos esperaban ver a su compañera Belén ya que todas las cualidades mencionadas ella las tiene, pero en ese momento les mencione que todos somos valiosos, que todos podemos lograr nuestros objetivos y que podemos desarrollar habilidades que nos ayudaran a fortalecernos.

Quinta actividad la carta a mi yo del futuro en cinco años

Cada alumno escribió una carta para su yo del futuro, esta carta les entusiasmos ya que mencionaron el cómo se imaginan ser y estar en cinco años, en donde estar, que habrá cambiado, etc. Mencionaron que la guardarán para leerla en 5 años.

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



Actividad de respiración

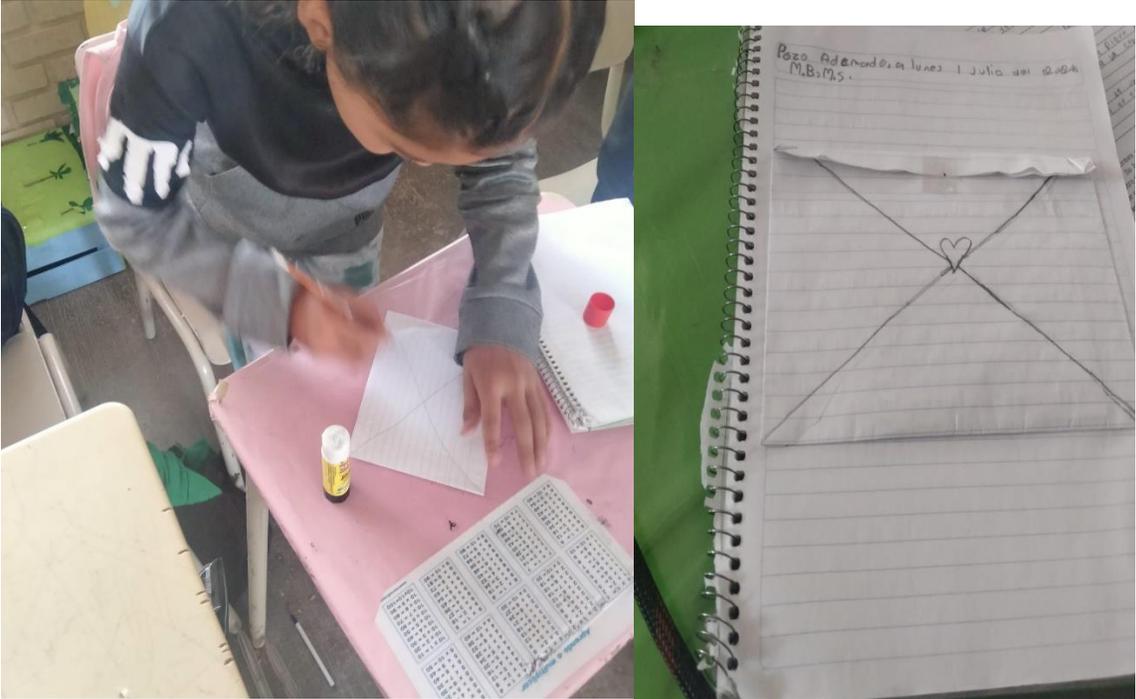
consciente.



Actividad del regalo



Actividad del árbol. Un paseo por el bosque



Carta a mi yo del futuro en cinco años.

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.					