



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

#### 1. PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO.

En esta semana me ocurrió algo interesante el grupo con el cual estoy trabajando el taller de autonomía emocional, como ya era jueves me pregunto: ¿Maestra ahora no nos va a poner actividades de su curso?, a lo cual les respondí que sí, precisamente hoy traje las actividades.

##### **ACTIVIDAD: “MI TREBOL DE CUATRO HOJAS”**

Pensé que los alumnos no estaban poniendo atención cuando estaba leyendo las frases, pero fue todo lo contrario al leer sus respuestas, algunas opiniones de ellos fueron las siguientes:

- \* Opino que cada frase nos enseña a que nosotros podemos confiar en nosotros mismos y que también lograremos nuestras propias oportunidades.
- \* Dan una reflexión muy fuerte y nos concientizan de muchas cosas.

Las frases son de optimismo y de alguna manera los hizo reflexionar de como podrían usarlos en la casa, escuela y en la calle.

También mis alumnos me hablaron acerca de sus recuerdos mas preciados como: cuando su abuelita estaba horneando pasteles, el regalo de un cachorro en su cumpleaños.

##### **ACTIVIDAD: “UN PASEO POR EL BOSQUE”**

Esta actividad se podría decir “popular”, ya que mis otros grupos se enteraron de ella y también querían realizarla, los dibujos que elaboraron me sorprendieron dibujaron mucho mejor que yo, además de que los alumnos mas inquietos o con problemas de disciplina participaron y no solo hicieron 1 dibujo sino 2 dibujos de diferentes diseños de árboles, algunos frutos o éxitos de ellos fueron: hacer cálculos, cantar, tener buenas calificaciones, tener un diploma, estar en la escolta, bailar, etc. Llego un momento en el que los mismos alumnos me preguntaron que podían hacer para tener más éxitos o triunfos porque observaron los arbolitos de sus demás compañeros con mas frutos; a pesar de que esta actividad ya la habían desarrollado cuando estaban en primer grado y ahora que están en tercer grado pudieron hacer un comparativo de sus arboles y recordaron que ahora está su árbol mucho mas grande con mayores habilidades y triunfos. Hubo mucha participación.

**ACTIVIDAD: “EL PROYECTO DE PERSONA”** La mayoría o casi todos los alumnos ya tienen en mente que es lo que quieren llegar a ser, algunos quieren ser: militar, psicóloga, médico militar, odontólogo, jugador profesional, fisioterapeuta.

Cuando se les pregunta lo que ahora son: todos llegaron a la misma conclusión son alumnos de tercer grado de secundaria esperando los resultados de admisión para ingresar a la preparatoria. En la pregunta que requiero de los demás todos dijeron que un ambiente seguro, apoyo de sus padres, abuelitos.

Con esta actividad me ayudo a conocer mas a mis estudiantes, por lo cual para el próximo ciclo escolar pretendo aplicarla para saber de sus necesidades o áreas de oportunidad y ver en que puedo ayudarlos o apoyarlos.

## **2.- ¿DE QUÉ MANERA SE PROMOVÍÓ LA COMUNICACIÓN ASERTIVA DURANTE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO?**

La comunicación asertiva es fundamental para establecer las relaciones saludables en los estudiantes y que puedan expresar sus opiniones de manera clara y respetuosa hacia sus compañeros y maestros. La comunicación asertiva se promovió antes de iniciar la actividad se les hablo a los estudiantes de ciertas reglas o normas como: evitar hablar a gritos, escuchar y valorar la opinión de sus compañeros sin que se le juzgue; de esta manera tuvieron un ambiente seguro y agradable.

## **3.- HOY TUS ALUMNOS RECONOCEN LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA ¿POR QUÉ?**

Reconocer la comunicación asertiva en los alumnos es fundamental para fomentar relaciones saludables y habilidades de expresión. La manera de como reconocí que mis alumnos están comprendiendo y aplicando el asertividad es:

- 1.- Escuchan activamente. Los alumnos demuestran interés genuino al escuchar a sus compañeros, así como también prestan atención y respetan las opiniones de los demás.
- 2.- Utilizan el lenguaje asertivo. Expresan sus necesidades sin dañar a los demás.
- 3.- Reconocen sus emociones. Mis estudiantes comenzaron a regular sus sentimientos, además de respetar que todas ellas son válidas.
- 4.- Un cambio muy marcado que observo fue que empezaron a resolver los conflictos de manera constructiva, buscando soluciones sin recurrir a la agresión.

## **4.- DESCRIBE PARA TI LAS ACTIVIDADES MÁS SIGNIFICATIVAS DE ESTE SEGUNDO MÓDULO, Y CÓMO HASTA AHORA LAS PONES EN PRÁCTICA.**

Para mi la actividad mas significativa fue el de un paseo por el bosque porque me permitió ver cuales son cada una de sus cualidades positivas, las cosas positivas que hacen y los éxitos y triunfos que han logrado, esta actividad ya la habían desarrollado con su maestro de tutoría , pero tenía una variante que salimos del salón y cada vez que encontrábamos un árbol , un compañero leían lo que tenían escrito en voz alta; además esta actividad dio la pauta para que pudieran comparar como ha crecido su arbolito ya que ahora tiene mas éxitos, cualidades y cosas positivas. Además, algunos me comentaron que querían que su árbol tuviera mas frutos, de esta manera se pusieron a reflexionar de que podían hacer para mejorar ellos como persona y como estudiante.

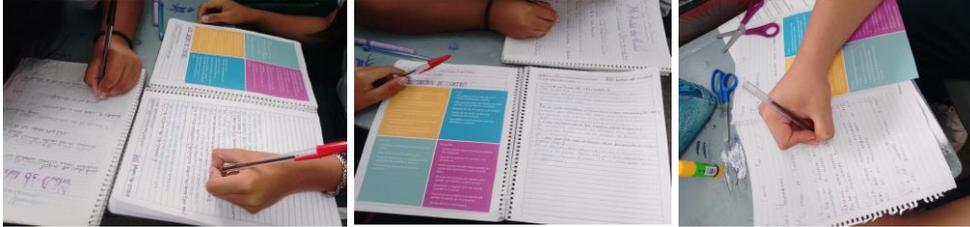
También observé que hubo disponibilidad para que realizaran la actividad estudiante que tienen problema de disciplina y ahí me di cuenta de que tienen cierta habilidad para dibujar.

## **1.EVIDENCIA FOTOGRÁFICA O EN AUDIO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS Y DESCRIPCIÓN DE CADA UNA.**

**ACTIVIDAD 1. MI TRÉBOL DE CUATRO.** Para esta actividad se les solicitara a los estudiantes que repitan las frases de cada recuadro.

Al finalizar se realizará una serie de preguntas:

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

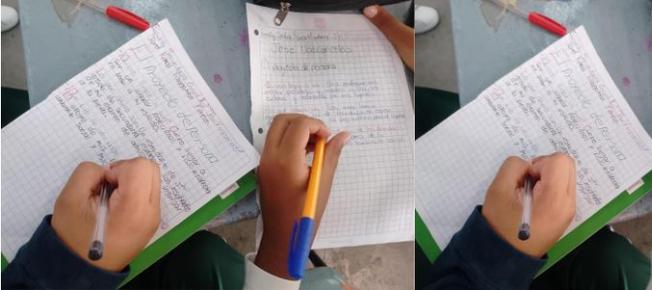


**ACTIVIDAD 2 “UN PASEO POR EL BOSQUE”**

Se les pidió a los estudiantes que dibujen 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. Una vez descritas las cualidades personales, se colocarán el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo puedan verlo y darán un paseo “por el bosque”. Cada vez que encuentren un árbol leerán en voz alta lo escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”. Al finalizar se les preguntara que han descubierto de sus compañeras/compañeros con la actividad, qué les sorprendió y qué ya sabían. Para concluir la actividad se les comentará que ese árbol aún puede crecer y que tendrá muchos más frutos



**ACTIVIDAD 4: EL PROYECTO DE PERSONA.** Consiste en que cada estudiante creara una descripción de si misma/ mismo para presentar el proyecto de persona que quieren llegar a ser, lo que ahora son y que tipo de aportación solicitan de los demás para alcanzar la meta.



## 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.					