



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Las actividades llevadas a cabo durante el desarrollo de este último módulo, despertaron en mí emociones como sorpresa y alegría al ver que mis alumnos más tímidos podían expresar sus cualidades sin miedo a ser rechazados o criticados por los demás.

Este taller también me motiva a continuar aplicando este tipo de actividades en el futuro, con los grupos a los que les vaya a impartir clase.

Considero que trabajar con los alumnos la parte emocional contribuye a un buen desarrollo intelectual, cognitivo y fortalece las habilidades emocionales para la vida, que le permitan afrontar diversas situaciones, conflictos o simplemente aprender a poner límites de una manera sana sin lastimar a las demás personas.

Este tipo de actividades socioemocionales permite tener una verdadera reflexión y análisis sobre tu propia historia de saber quién eres, que has logrado, hacia dónde vas y que debes hacer para alcanzar tus metas.

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

Cuando comencé a trabajar con el grupo me di cuenta que había bullying y que algunas niñas y niños son violentados en casa, por lo cual se desquitaban hiriendo a sus compañeros, con *críticas* hacia su persona, llegando a provocar sufrimiento y baja autoestima en las niñas agredidas.

Debido a esta situación tan preocupante considere meterme desde el año pasado a un curso para fortalecer y desarrollar habilidades emocionales en mi persona y así poder ayudar a mi grupo a gestionar y desarrollar competencias emocionales que les permitiera tener un mejor autoconcepto, mayor autoestima y canalizar las emociones negativas sin lastimar a los compañeros.

Hace días me comento una madre de familia que a su hija le gustó mucho la actividad del aula de las palabras amables ya que comentaba que tenía baja autoestima, pero que llegando a su casa le dijo a su mamá- yo soy bonita mami, no pensé que mis compañeros vieran en mí, tantas cosas bonitas. Llego a su casa y pego la hoja en su cuarto.

Con esto podemos comprender como este tipo de actividades impacta de manera positiva en la autoestima de los alumnos, se sienten importantes y queridos por sus compañeros lo que provoca una relación más armoniosa en el salón.

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

El desarrollo de estas actividades ha permitido que los alumnos reconocieran todas las cualidades que tienen como persona, que hay que amarse y aceptarse tal cual son, que el concepto de belleza es relativo y que todas las personas somos hermosas. porque somos únicos e irrepetibles.

Me gustó mucho el que los alumnos escucharan con atención lo que sus compañeros piensan, abrirse a escuchar los pensamientos de los demás y sobre todo a respetar y valorar la individualidad de cada ser humano.

Este taller me ha dado muchas satisfacciones, tanto como ser humano y como docente ya que me hacen sentir que soy importante y que contribuyo de una manera positiva en los alumnos, mostrándome sin miedo tal cual soy, enfatizando que siempre hay que salir adelante y que en la vida es fundamental tener amor propio, si no hay amor propio y no crees en ti, nadie lo hará.

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

En lo personal me gustó mucho la actividad carta al futuro, considero que es una de las actividades más importantes para motivarte a alcanzar tus metas y sobre todo reflexionar que es lo que quieres, quien eres, hacia dónde vas, por qué y si eres feliz con lo que haces.

Me gusta mucho que mis alumnos produzcan varios textos y se animen a dibujar echando a volar su creatividad, en la actividad un paseo por el bosque los alumnos fueron desarrollando el árbol y lo decoraron como quisieron, además de mencionar sus cualidades, las cosas positivas que hacen y los éxitos alcanzados.

Creo que fue un momento de autoconocimiento, reconocimiento y motivación de mis alumnas al identificar todas las fortalezas que tienen y los éxitos que han logrado a lo largo de su corta vida.

Una de las actividades que me llamo la atención fue la de proyecto de persona, me pareció interesante aterrizarla con mis alumnos y escuchar cuales eran sus objetivos y que necesitaban para llegar a ser la persona que desean en el futuro.

Conclusión:

- Es imprescindible trabajar las competencias socioemocionales en el aula ya que los seres humanos debemos ser encaminados a contribuir a la sociedad de una manera positiva, con conciencia.
- Pienso que es importante continuar con este tipo de actividades a lo largo de la formación académica de los estudiantes, para que el aprendizaje no sea fugaz y que sea más significativo y puesto en práctica
- También considero que se debería trabajar con los padres de familia y los alumnos para lograr concretar una conexión más profunda.

Por lo cual voy a implementar actividades de las que hemos desarrollado en el curso en mi rendición de cuentas para desarrollar conciencia en los padres de familia de la importancia de educar a sus hijos en el área emocional.

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

Actividad el regalo



1. Se realizó una recapitulación de los temas estudiados en este taller.
2. Cada alumno pasó al centro para abrir el regalo y darse cuenta que eran ellos.
3. Al final se hicieron reflexiones sobre la importancia de valorarse a sí mismos y tener presentes que el mejor regalo que podemos tener somos nosotros mismos con todas nuestras cualidades y defectos.

Actividad un paseo por el bosque



Los alumnos dibujaron un árbol con los siguientes elementos:

Raíces: En ella escribieron sus cualidades positivas.

Ramas: En ellas escribieron las cosas buenas que hacen.

Frutos: en ellos escribieron los logros y éxitos que han tenido.

1. Después de elaborar los árboles los alumnos se levantaron para acercarse con sus compañeros y leer lo que había escrito cada uno.
2. Saque a los alumnos al patio para que comentaran lo que habían descubierto de sus compañeros
3. Finalmente, se estableció el compromiso de ser responsables para que ese árbol creciera más.

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.					