



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Los alumnos en este tiempo han aprendido a discriminar sus emociones, saber que existen diferentes tipos de comunicación y que a veces aunque piensen que son normales no los son; siempre están pasando por alguna de estas situaciones con algún integrante de su familia, dentro en el aula al ser insultado, discriminado o al actuar de una manera correcta para poder solucionar conflictos.

Además que ciertas acciones místicas pueden hacer reaccionar nuestro cuerpo de manera agradable o desagradable o podemos demostrar nuestras emociones con el hecho de las reacciones o gestos que realizamos al mirar, sentir, etc.

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

En ocasiones la autonomía de los alumnos fue negativa, sin disposición a demostrar que sus emociones, a reconocer que son buenos en las cosas que realizan, que su cuerpo puede decir cosas con solo desarrollar determinados gestos, posturas, aunque se trabajó con técnicas de respiración relajación los alumnos en la mayoría no querían emplearlas, otras se emplearon sonidos de suspenso en los cuales reaccionaron de mejor manera al tener mayor participación porque se imaginaba en situaciones complicadas o solitarias.

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

Saben que se deben querer y creen en lo que pueden realizar, pero es la minoría, otros tienen una vaga idea de que pueden ser capaces de hacer cosas pero son inseguros al momento de desarrollarlas y otros son negativos y no confían de ninguna manera en lo que saben hacer, lograr o logrado en sus contextos como en lo personal porque sienten que no han crecido ni aprendido en el transcurso de su vida.

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

Pues una es reconocer que hay diferentes líderes, la carta del futuro donde me hizo reflexionar en cosas que no tenía en cuenta poder pensar , la situación o donde me imagino

estar, cómo sería mi situación de diversas maneras, como que analice como soy, el tiempo que me dedico por qué me fijo en el bienestar de los demás antes que el mío, las situaciones o cosas que me hacen sentir eficiente o que no me siento significativa o necesaria, la manera en que puedo apoyar a os alumnos y familiar.

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



Se inició con una actividad donde nuestro cuerpo debía reaccionar, se les puso la música del tiburón, se les pidió su opinión, se tuvo mucha participación algunas eran iguales pero casi todos fueron diversas, después trabajamos con ejercicios de relajación porque dijeron que los estreso y se sintieron con miedo, ansiedad, soledad al escuchar la música, después se les dijo que se realizaría un árbol el cual significa lo mucho que uno va creciendo y lo mucho que nos falta por crecer, donde las raíces son nuestras cualidades, las ramas las cosas positivas que hacemos y los frutos todo aquello en lo que éramos malos o nos propusimos mejorar y lo realizamos.



Pero se observó que en los alumnos hay negatividad, desconfianza, desconocimiento de lo que son capaces, sorpresa de saber que lo que se propusieron lo cumplieron, que aunque pensaban que no eran buenos en nada con los ejemplos que se les proporcionaron lograron reconocer de 3 a 9 cualidades o habilidades al igual se les comento que este árbol somos nosotros que si no tenemos unas raíces fuertes y las vamos fortaleciendo un día este se caerá, este árbol cada vez debe ser más grande.

Cuando se quise trabajar en la compartida de los que son para que se conocieran más entre ellos mismos, los alumnos mostraron negatividad, al decir que no querían que supieran que escribieron.

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.			✘		Sorpresas, en las cuales identificaron en su desempeño escolar que han avanzado en muchas o algunas cosas, enojo porque se identifican como personas desagradables y sin amigos, con miedo al estar solos.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.		✘			Reconocimiento de sus emociones, mediante las sensaciones e identificación en su cuerpo, la comunicación verbal y gestual la cual pueden identificar al momento de ver a las personas o sus conductas y la comunicación agresiva, pasiva y asertiva que emplean, empleamos.
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.			✘		Se comienzan con técnicas de estrés, para seguir con una de relación, otras veces de autocontrol personal, al igual saber identificación de emociones faciales y corporales, al mismo tiempo actividades para trabajar el autoconocimiento de ellos y de los demás.
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.				✘	Se dan a conocer evidencias del desarrollo de algunas actividades que influye en su autoconocimiento y el de los demás.