DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

En la actividad “Mi trébol de cuatro”, leímos en colectivo cada afirmación planteada, por que se las proyecté, y los alumnos escribían en su cuaderno con cuales se identificaban, es triste escuchar a algunos de ellos decir que no tienen quien les ponga límites en casa, o que sienten que no tienen mucho apoyo de familiares. Para la actividad “El regalo” dos de los alumnos no se querían ver en el espejo se voltearon inmediatamente y aunque yo les decía que vieran a la persona que estaba allí no quisieron, uno de ellos dijo: “ya me he visto muchas veces”, el otro niño dijo: “eso pa´que”, reconozco que antes a mí no me gustaba verme en los espejos no me sentía bonita, eso cambio durante la terapia psicológica que tomo. “Un paseo por el bosque” en esta actividad observé que para algunos fue complicado escribir sus cualidades y les preguntaban a sus compañeros que podían escribir, me identifiqué también en este sentido con ellos a veces es más fácil describir nuestras áreas de oportunidad que reconocer nuestras cualidades es necesario continuar con la educación socioemocional para ser capaces de reconocernos, aceptarnos y cambiar lo que sea necesario para vivir plenamente.

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

En la primera actividad se dieron cuenta de qué hay personas que se preocupan por ellos y los quieren, cuando algún alumno decía que no tiene quien le ponga límites en casa o que no tienen apoyo yo les preguntaba: ¿y yo qué, no cuento? A mí me importas y también te llamo la atención porque quiero que seas una buena persona y aprendas mucho, eso los hacía sonreír, en la actividad del espejo la mayoría se veía y sonreía, después comentamos que todos somos guapos y guapas, y qué comentarán qué vieron en esa persona del espejo, los dos niños que al principio no querían verse en el espejo comentaron que están vivos y eso es motivo para ser felices, y el otro mencionó que le gusta su cabello, todos comentaron rasgos físicos que les gustan de ellos y se sintieron felices de verse. En la tercera actividad

reconocieron que han aprendido cosas nuevas aunque algunas les han costado un poco más de esfuerzo, y a los que al principio no sabían que escribir en cualidades sus compañeros les ayudaron y se sorprendían de que los demás encontraban esas cualidades en ellos.

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

Saben que todos tenemos cualidades y áreas de oportunidad, reconocen que tienen personas a su alrededor que los aman, los apoyan y les pueden ayudar en cualquier situación, conocen que la mejor manera de solucionar un conflicto es conversando y que siempre que sea necesario hay que pedir ayuda, que es importante hablar sobre cómo nos sentimos y utilizar la respiración consciente para tranquilizarnos, reconocen las emociones que podemos sentir pero saben que hay que saber manejarlas para que no dañemos a los demás o a nosotros mismos, saben que hay que hablarnos con respeto a nosotros y a los demás.

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

La actividad “El regalo” y “Paseo por el bosque” porque les permite conocerse más a sí mismos y sus cualidades físicas, emocionales e intelectuales, se ponen contentos cuando van descubriéndose e identifican sus áreas de oportunidad son conscientes de que hay cosas por cambiar para ser mejores estudiantes y personas. La actividad del regalo primero les pregunté qué era lo más valioso para ellos contestaron que su familia y su salud, puse con anterioridad un espejo dentro de una caja y les dije que dentro de la caja estaba el regalo más valioso que pueden tener, formaron una fila fuera del salón y fueron pasando uno a uno a ver lo que había en la caja, después iban a sus lugares a pensar lo que vieron y posteriormente contestaron las preguntas que sugería el manual. El paseo por el bosque les pedí que dibujaran un árbol grande con raíces, hojas, ramas y frutos, les día elegir el fruto que quisieran después les comenté que ese árbol eran ellos y que escribieran en las raíces sus cualidades, en las ramas las cosas positivas que hacen y en los frutos sus éxitos o lo que han aprendido a hacer, cuando la mayoría terminó les pedí que pasaran a mostrar su árbol y comentaran lo que escribieron,

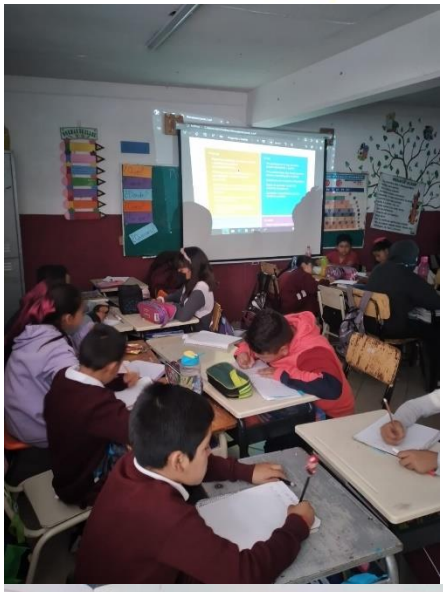
los que no sabían que escribir en las raíces cuando pasaron al frente sus compañeros les decían sus cualidades y ellos las escribían.

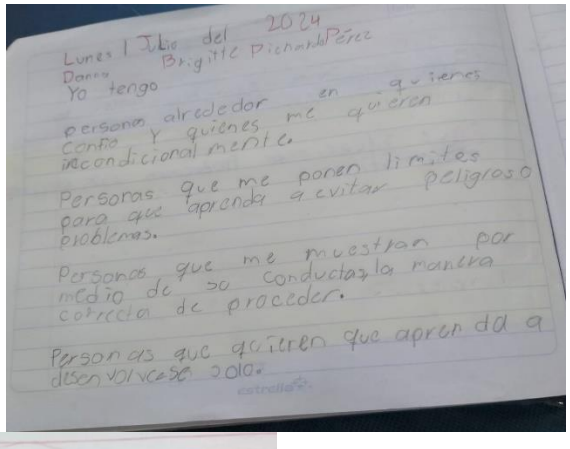
Estoy de acuerdo con una de mis compañeras de la comunidad de Facebook cuando menciona que la actividad de paseo por el bosque ayuda a los alumnos a fortalecer su autovaloración y estimular la introspección, con un compañero comparto la idea de qué les hagamos saber a los alumnos que ellos son fuertes como un árbol y que al trabajar sus emociones serán estables y podrán sostener sus ramas y darán buenos frutos.

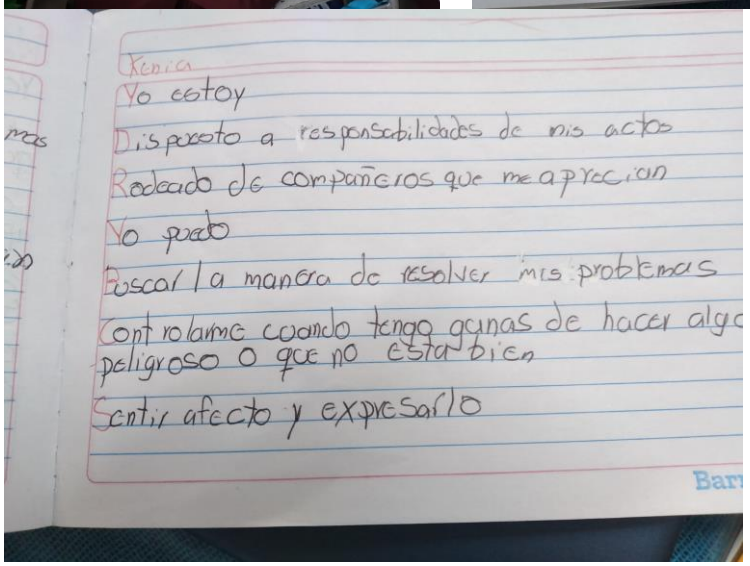
Mi conclusión es que nos sigan brindando talleres sobre este tema socioemocional a los docentes y directivos, incluso también a los padres de familia para poder apoyar a nuestros estudiantes en todos los niveles porque las emociones son inherentes a cada persona no podemos simplemente reprimirlas o no tomarles importancia, como me decía una psicóloga cada emoción no expresada correctamente se vuelve enfermedad en algún momento o por lo menos nos estará causando incomodidad cada vez que se presente.

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

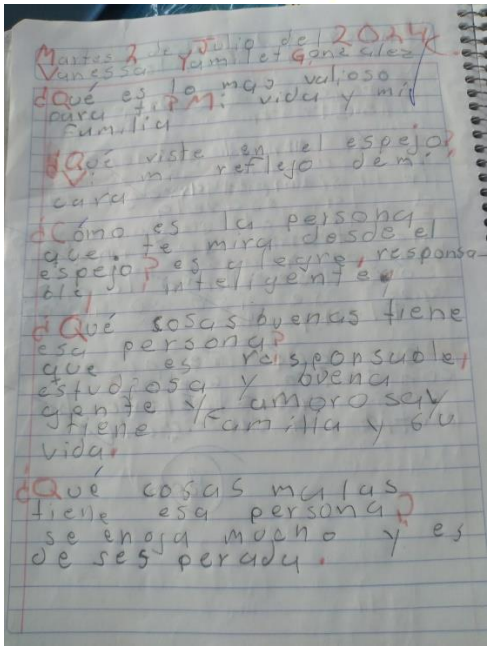
   Actividad 1: **Mi trébol de cuatro**. Se proyectaron las afirmaciones y en colectivo las leímos y escribían las afirmaciones con las cuales se identificaban y decían el por qué.

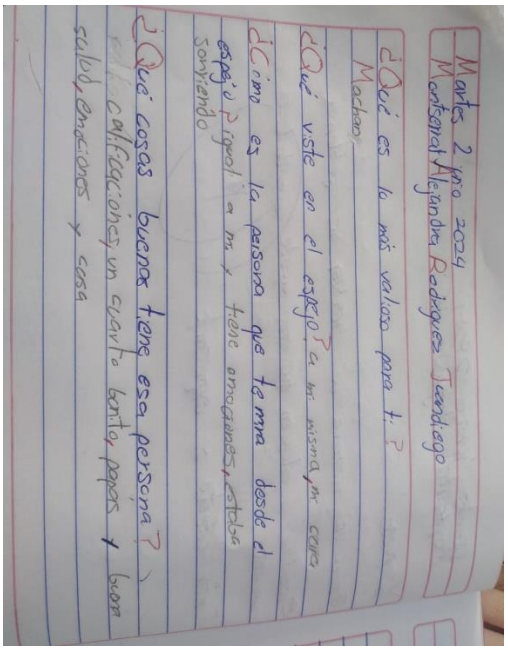




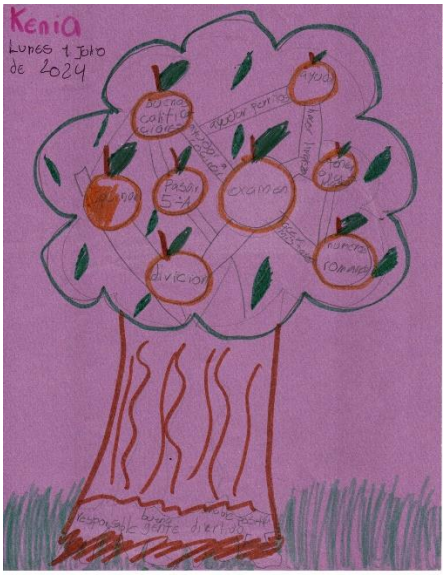


Actividad 2: **El regalo**. Se colocó un espejo dentro de una caja y de uno en uno iban pasando a ver lo que había, después respondieron las preguntas que sugería el manual.





Actividad 3. **Paseo por el bosque**. Dibujaron un árbol grande con raíces, ramas, hojas y frutos en donde escribieron sus cualidades, cosas positivas que hacen y éxitos, después pasaron a compartirlo con sus compañeros.



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.					