



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

R= El escuchar a los demás nos enriquece y aprendemos a controlar nuestras emociones.

Colocándonos en los zapatos de otros (Empatía).

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

R= Practicando la calma y la escucha logramos actividades mas enriquecedoras de igual forma considero que todas las emociones nos ayudan para que cada actividad se pudiera socializar, adaptamos lugares y construimos ambientes saludables para poder realizarlas y que nuestros estudiantes se apropiaran y retroalimentaran de manera asertiva.

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

R=Mis alumnos son capaces de valorarse y tener una percepción de ellos mismo y su entorno, se aprecian y respeta así mismos, influyendo en su autoconcepto, confianza y su bienestar emocional.

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

R= La actividad del trébol de cuatro, fue muy significativa porque permitió a mis estudiantes de secundaria identificar lo que son, lo que tienen, como están y lo que pueden lograr con la ayuda de una comunicación asertiva me permite ubicar cada una de las hojas de trébol de esta manera cada uno expreso su punto de vista, al realizar la actividad se pudo observar que los alumnos estaban confundidos con lo que tienen se les dificulto valorar lo que poseen.

Y de manera general todas y cada una de las actividades me aportaron y enriquecieron de distintas formas, pero lograron en mi un cambio significativo para poder apoyar e impulsar a mis estudiantes.

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

“Un paseo por el bosque”

En esta actividad desde el comienzo se observó que los estudiantes requieren mucho acompañamiento, debido a que les cuesta trabajo reconocer sus emociones y valores que colocaban en las raíces, las ramas si lograron identificar las cosas positivas que hacen y en los frutos colocaron muy pocos, comentaban que como tienen poca edad no tienen frutos en sus árboles, uno de los alumnos aportó que los frutos pueden ser todos y cada uno de los logros como puede ser tener una familia, un amigo etc.

Mientras estaban en el paseo por el bosque y al encontrar a un compañero de frente y leer lo que contenían fue muy satisfactorio que varios de ellos les comentario y aparte eres..... agregaban más a sus ramas o raíces.

Al finalizar la actividad muchos de ellos comentaron que les hizo sentir con mucha autoestima, reconociendo sus fortalezas y ubicando sus logros.



“El Regalo”

La preparación de esta actividad se me dificultó desde el momento de imaginarme un regalo y quería que fuera algo especial a lo mejor algo que les llamara la atención, cuando di la explicación de lo que podría haber dentro de la caja con lo cual algunos imaginaron diferentes formas y texturas.

Como es nivel secundaria cuesta un poco de trabajo lograr esa inocencia en ellos, los primeros que pasaron si demostraron más su sorpresa nerviosismo y sobre todo sonrisas.

Se identificó que no pueden reconocerse en un espejo le cuesta trabajo concentrarse y verse en un espejo su reflejo.

Cuando todos pasaron y les dicté las preguntas pude observar que todos estuvieron meditando sus respuestas logrando auto reconocerse, y principalmente conociendo quien son que cosas malas tiene, como lo cambiarían etc.

Al final esta actividad movieron muchos sentimientos e identificamos a niños que necesitaban un abrazo palabras donde sus compañeros los reconocieran y valoraran lo especiales que son, realizamos un abrazo grupal entre lágrimas.

