



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Las actividades de este tercer módulo han despertado, en mí, curiosidad por conocer los resultados de estas, alegría al conocer y vivir su puesta en práctica y, finalmente, calma y tranquilidad al conocer y analizar los resultados de estas.

Sin lugar a dudas, tales actividades contribuyen a identificar las cualidades y habilidades que nos definen como persona, lo cual, favorece el desarrollo de las competencias socioemocionales de cada individuo, que, en consecuencia, permite la construcción de comunidades armónicas y colaborativas que emplean la comunicación asertiva, el liderazgo y el autoconocimiento para prosperar.

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

Mediante los ejercicios de reflexión que conllevan identificar y nombrar las cualidades, cosas positivas y éxitos que hemos conseguido durante nuestra vida, ya que, en muchas ocasiones, no prestamos atención a esos aspectos y por ende, solo nos quedamos con las malas experiencias o fracasos que hemos tenido.

Además, cuando escuchas que otra persona expresa todo aquello que te hace sentir bien, favorece a aumentar la autoestima por el grado de satisfacción que te ocasiona tal reconocimiento.

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

Todos en general conocen y comprenden a que se refiere la autoestima.

Creo que la mayoría de mi alumnos son capaces de realizar acciones para mejorar su autoestima, ya que, durante el presente ciclo escolar, han participado en diversas actividades que tienen como finalidad el incremento del autoestima, tales como: carta “mi mayor tesoro”, “lo más importante soy yo”, “círculo de diálogo”, “caminata por el bosque”, “el aula de las palabras amables”, por mencionar algunos.

Asimismo, han desarrollado habilidades lingüísticas propias de la comunicación asertiva, con lo cual, expresan sus sentimientos, emociones, puntos de vista e ideas de manera clara y concisa.

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

De este tercer módulo considero que las tres actividades más significativas fueron:

Carta al futuro: me permitió acceder a un momento de calma y reflexión al respecto de todo aquello que quiero lograr. También identifiqué a las personas de las cuales me debo acompañar para lograr mis metas. Finalmente, definí las acciones que tengo que ejecutar para dejar atrás las preocupaciones que me agobian en la actualidad.

La rueda de la vida: por medio de esta actividad me fue posible analizar cómo se encuentran las dimensiones de mi vida.

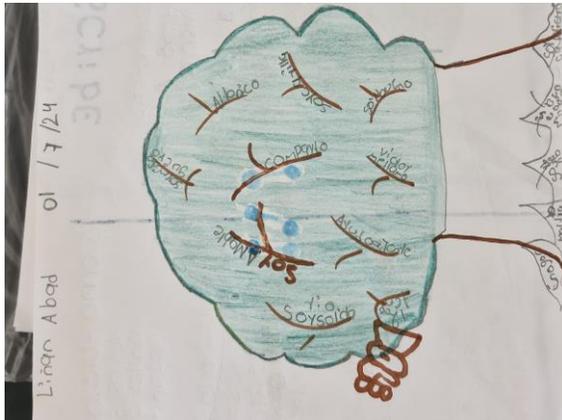
Creo que será necesario realizar dicho análisis para identificar las acciones a realizar para que allá un equilibrio de satisfacción en cada una de las dimensiones que conforman el gráfico.

Naturales: Reconocí que tenemos que ser coherentes entre lo que decimos y hagamos, para que, de esa manera, sirvamos como ejemplo de nuestros alumnos y de la sociedad en general. Considero que diariamente debo actuar a partir de los principios éticos y morales que traigan beneficios a mi vida.

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



Ejecución de la actividad “un paseo por el bosque”.



Ejemplo del árbol elaborado por los alumnos.

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.					