



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP)

### Módulo 3

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

Al fin y al cabo, existe competitividad, éxito y fracaso, esfuerzo, solidaridad, compañerismo y, en definitiva, un montón de indicadores que nos pueden ayudar a conocer emocionalmente un poquito mejor a nuestros estudiantes para, de ese modo, mejorar aspectos sociales, que tan importantes son hoy en día en el desarrollo de una persona.

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

Las diversas actividades del modulo 3 me ofrecieron a mi y a mis estudiantes la oportunidad para descubrir y mejorar sus habilidades y fortalezas, lo que nos condujo a una percepción mas positiva de si mismos.

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

Por supuesto porque al desarrollar la autoestima de mis alumnos fue crucial porque se fomentó confianza, motivación, resiliencia y bienestar emocional, promoviendo un aprendizaje efectivo, una sana interacción social y su crecimiento personal. La trabaje por medio de la disciplina mas hermosa la educación física también promovió habilidades como el trabajo en equipo y el liderazgo. Los estudiantes que se involucran regularmente en actividades físicas aprenden a trabajar juntos para lograr objetivos comunes, desarrollando competencias cruciales como la colaboración, el liderazgo y la gestión de conflictos. Además, esta disciplina incrementa la autoestima y la confianza, ayudando a los estudiantes a sentirse bien consigo mismos y a forjar una imagen corporal positiva.

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

Actividad 1 y 3. Carta al futuro y la rueda de la vida.

Estas actividades me ayudaron alcanzar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal y establecer prioridades claras, reflexione sobre mis valores y objetivos personales, y definir qué es realmente importante para mí, esto me ayudo a tomar decisiones más conscientes y a asignar mi tiempo y energía de manera más equilibrada.

Es importante recordar que, aunque no siempre podremos tener equilibrio personal y profesional, al final del día somos nosotros los que tenemos la responsabilidad más grande: nuestras propias vidas.

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

# Un paseo por el bosque



Sabemos que generar experiencias positivas en las clases de Educación Física ayuda a que los alumnos tengan estilos de vida más saludables, pero ¿sabemos qué emociones experimentan los estudiantes durante nuestras clases? ¿Sabemos qué consecuencias pueden tener estas emociones? ¿Sabemos si los alumnos experimentan las mismas emociones durante las clases?

Todas estas preguntas fueron contestadas gracias a la actividad aplicada; una actividad realmente increíble...muy favorable para los alumnos; al iniciar la actividad se les dio la bienvenida con una pequeña canción llamada Talentos y habilidades.  
[https://www.youtube.com/watch?v=lo-sXK\\_P\\_0k&ab\\_channel=123Andr%C3%96A9s](https://www.youtube.com/watch?v=lo-sXK_P_0k&ab_channel=123Andr%C3%96A9s)

Después de realizar el calentamiento se le entregó a cada alumno una tiza y se les explico lo siguiente...cada alumno tomara un cuadro de la cancha y ese será su espacio de trabajo en el cual dibujaras un árbol como tú te lo imagines, ese árbol serás tú, así que debes visualizar como lo vas a dibujar, pero tu árbol deberá tener raíces, ramas, hojas y frutos; En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno considera tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado. Trabaja al máximo tu imaginación no tengas límites al plasmar tu árbol en el piso. Al estar dibujando los alumnos su árbol se les apoyo con música de fondo para estimular su cerebro e imaginación.



Cada vez lo tengo más claro: **somos lo que marcan nuestras emociones.** Ahora que trabajamos es actividad tan espectacular yo como los alumnos, reflexionamos y tomamos conciencia de las emociones que cada uno de nosotros experimentamos, esas turbulencias que nos sacuden como un terremoto o que nos abrazan transmitiéndonos calma y seguridad, son en gran medida los que nos ayudan a conseguir nuestras metas.

Las emociones, la autoestima, la percepción que tiene cada alumno de su entorno, los colocan en una u otra posición favorable o desfavorable, todas sus vivencias los ayudan para saber algo más acerca de cómo se siente, y dentro del aula tenemos una diversidad de alumnitos y esta actividad fue realmente fascinante porque se logró identificar:

- Alumnitos atrevidos, ilusionados, que no tienen miedo a los retos ni a los obstáculos. Valientes y seguros de sí mismos. Con buena autoestima y ganas de conseguir logros.
- Peques muy sociables, pero además posees un gran don: el de la empatía. Es propio de estos alumnos que siempre están intentando ayudar a sus compañeros. Generosos y amables. Y sí, poseen un gran corazón.
- Y alumnos que se muestran tristes y apartados, desanimados y temerosos.

La **importancia** que tienen las emociones en nuestra vida es fácilmente observable en el día a día de nosotros como adultos, pero resulta aún más claro durante la niñez y la adolescencia. Considero que ha llegado el momento de dar el valor que realmente tiene en nuestra vida al componente emocional y empezar a preocuparnos como docentes de las emociones que experimenta nuestro alumnado.



Al terminar de dibujar su árbol se les pidió a los alumnos que observaran su árbol con detalle y reflexionaran en lo que escribieron...enseguida realizamos el juego llamado, salto, giro y aplaudo 1,2,3 por mi árbol. Los alumnos caminaron entre los arboles sin pisar ninguno realizando las consignas asignadas como: aplaudir, saltar, girar y cuando la maestra grite 1, 2, 3 árbol los alumnos corrieron al árbol más cercano que tuvieran, lo observaron, leyeron lo escrito y deberían adivinar de quien es el árbol dibujado en el piso, el que logro adivinar de quien es ganaría una paleta, y así sucesivamente se realizó la actividad hasta lograr que todos tengan su paleta.

Como resultados se pone de manifiesto el importante peso que tienen las emociones experimentadas en los estudiantes. Por tanto, como maestra de Educación física tengo que tomar conciencia de que mi labor docente va a tener un resultado directo sobre las emociones, y que, a su vez, estas emociones tendrán consecuencias en las decisiones de los estudiantes..

## 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
<b>Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.</b>					
<b>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.</b>					
<b>Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.</b>					
<b>Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.</b>					