



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Las actividades llevadas a cabo en este módulo 3, al aplicarlas con los alumnos pude observar cómo reaccionaban de distinta manera a estas, al principio algunos alumnos se mostraban ansiosos, emocionados y alegres porque este tipo de actividades les gusta mucho. Logre notar que había alumnos que mostraban su amor propio, de una manera inexplicable, era como un tipo de reacción de amor, como si se sintieran consentidos y me gustó mucho ver que lograba mostrar su amor propio por medio de una reacción que se me hace difícil explicar.

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

En este nuevo módulo, realice con mis alumnos tres actividades de “mi botiquín emocional” con el fin de promover en ellos la identificación de la autoestima, reconocerse y expresarlo a los demás, por medio de las siguientes actividades mi trébol de cuatro, el regalo y un paseo por el bosque.

En la primera actividad mi trébol de cuatro, con esta actividad la enfoque en que los alumnos identificaran sus emociones, por medio de las frases, yo les decía la frase, ellos la repetían conmigo y al finalizar les preguntaba ¿Quién se sentía así? Por ejemplo, ¿Quién se siente que tiene personas alrededor en que confían y los quieren mucho? Y los alumnos respondían yo, y así con las siguientes frases, después de responder eso les cuestionaba, ¿y que emoción te provoca?, muchos decían amor, amado, feliz.

Después aplique la actividad el regalo, en la cual con la ayuda de una caja que tenía y un espejo, pase uno a uno para mostrarles algo que había adentro, pero con la consigna de que no podían compartir con sus compañeros lo que veían o lo que les decía, al llegar su turno les decía de cerca ¿esa persona que estás viendo te quiere mucho?, ¿Quién es?, ¿te quieres mucho?, y después les pedía se dieran un abrazo a sí mismos y se dijeran que se querían mucho, en esta actividad note que los alumnos experimentaron el amor propio al abrazarse y decirse esas palabras, se veían consentidos por ellos mismos, les agrado mucho la actividad.

Y finalmente trabajamos con la actividad un paseo por el bosque, esta actividad me gustó mucho porque justo estoy trabajando un proyecto llamado “hagamos un campamento” el cual lo haremos en el “bosque” y pues la actividad se relacionaba con el tema, cambie un poco la actividad para adecuarla a mis alumnos de preescolar les pedí que dibujaran un pino, y en el pino escribirán las palabras con las que ellos se identifican más, estas palabras ya las conocían de actividades pasadas que hemos realizado, estas están pegadas en un espejo que tenemos y son palabras como, soy amable, valiente, inteligente, creativo, etc., y se relacionaba con la actividad que ya habíamos trabajado en el módulo 2, pero en aquella ocasión fueron palabras para valorar a sus compañeros, en esta ocasión les tocaba a ellos mismos valorar su personalidad, y elegir de tres a cinco palabras que los describieran, y al terminar compartirla con sus compañeros y mostrar su trabajo, “leyendo” lo que habían escrito en su pino, note que en esta actividad se sintieron valorados, pues cada alumno eligió las palabras que sentían que los describía y sus compañeros les reconocían esas cualidades al compartirlas y mostrar aceptación con los aplausos de sus compañeros.

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

Los alumnos lograron reconocer que amarse a ellos mismos, cuidarse y conocerse es parte de la autoestima, por medio de las actividades que realizamos, les ayudo a sentirse valorados, reconocidos y seguros de si, estas actividades ayudaron a reforzar lo que ya se venía trabajando, así como sentar las bases para su desarrollo emocional y social, que los beneficiara a lo largo de su vida, ayudándoles a valorarse, entablar relaciones saludables y enfrentar desafíos de manera asertiva.

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

Una de las actividades que más me gusto trabajar fue la rueda de la vida, ya que recordé que en un taller que impartieron la explicaron y la realice, por lo que me di a la tarea de realizar nuevamente esta rueda de la vida, sin ver la anterior, así que al finalizarla me puse a buscar



la pasada y hacer una reflexión de cómo estaba en el pasado y como está ahora, sin duda alguna la vida es un sube y baja, por las situaciones que se puedan presentar, pero lo importante es que siempre estemos agradecidos con lo que tenemos en el presente, y esto se relaciona también con otra actividad que me gustó mucho y que suelo practicar al dormir, que es agradecer, gracias a la vida que me ha dado tanto, lo reconozco, lo valoro y lo recibo con la mejor actitud posible y con las herramientas que tengo, y con este taller sin duda ahora tengo muchas más herramientas para trabajar las emociones, muy bonito taller, muy útil y mucho más para nuestros alumnos que apenas van aprendiendo, me gustó mucho, muchas gracias por crear estas oportunidades para sacar de uno lo mejor, y herramientas para desarrollar en los demás.

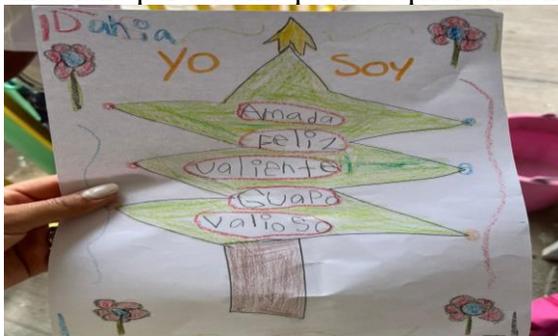
Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Actividad mi trebol de cuatro, al finalizar los alumnos sintieron la necesidad de expresarme su cariño porque les estaba gustando las actividades que trabajamos ese día y me dieron un abrazo grupal.



Actividad el regalo, una alumna observando la sorpresa dentro de la caja y una alumna dándose un abrazo por ser ella quien se quiere muchísimo.



Actividad un paseo por el bosque, producciones de los alumnos, describiéndose con palabras con las que se identifican, por ejemplo, yo soy amada, yo soy feliz, etc.

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.					