



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

**Confianza.** Los alumnos se alegran con las actividades del curso, dicen que tienen la posibilidad de interactuar de una manera más cercana entre ellos. Debido a esto, sé que cuando les propongo una actividad relacionada con el PTP, será bien recibida por ellos y se desarrollará sin contratiempos

**Alegría.** Estas actividades permiten observar capacidades ocultas de los alumnos, algunos desarrollan razonamientos correctamente, otros cuestionan, otros simplemente son felices.

**Tristeza.** Al notificarles que ésta sería la última actividad del curso, los ánimos decayeron un poco. Les gustó bastante lo propuesto en el manual y lo realizaron con mucho gusto.

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

Los estudiantes tuvieron la oportunidad de conocerse más profundamente y conocer a sus compañeros de igual manera. El saber que muchos de sus compañeros tienen las mismas inquietudes y mismas áreas de mejora, les proporciona confianza para seguir adelante, para ser empáticos y, sobre todo, para valorarse un poco más a sí mismos. Mediante la identificación de los tres tipos de comunicación (agresiva, pasiva, asertiva) los alumnos hicieron un ejercicio de introspección que derivó en autoconocimiento y, consecuentemente, un incremento de su autoestima.

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

Entienden que la comunicación es fundamental para las relaciones humanas. El conocimiento de estos tres tipos de comunicación (agresiva, pasiva, asertiva) les permite conocerse un poco más, identificar cuál comunicación es la que usan con mayor frecuencia y las situaciones en las que lo hacen. Esto deriva en un entendimiento más profundo de los sentimientos de los demás y del poder que se tiene sobre ellos; lo anterior

desarrolla la empatía y alguien empático es alguien que se preocupa por los demás y por sí mismo. El desarrollo de la autoestima siempre está acompañado por el respeto hacia los demás.

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

La comunicación emocional representó para mí una oportunidad de reconocer los mensajes que envío y que recibo en la cotidianidad. Es importante comunicarse asertivamente, pero también lo es entender la intención del otro; debemos recordar que, al no comunicar, también se está comunicando. En el caso de la comunicación emocional es imperante mencionar que existen dos tipos: la verbal y la no verbal, cada una con sus características. El uso que les doy en la práctica es muchas veces inintencionado.

La actividad de trébol de cuatro fue muy significativa para los alumnos, fue una oportunidad de conocerse un poco más y conocer a sus compañeros. La identificación de los cuatro cuadrantes y las frases de cada uno permitió reconocer prioridades y ordenarlas según sus propósitos.

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



*Ilustración 1: Alumnos escuchando la explicación de "4 a la vez"*



*Ilustración 2: Alumnos realizando la actividad "4 a la vez" y eligiendo al siguiente compañero*

Ilustración 3: reporte de actividad de "4 a la vez"

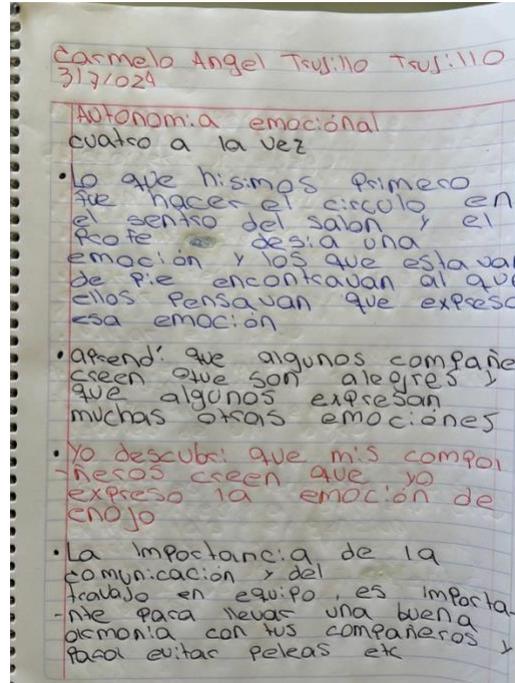


Ilustración 4: Alumnos leyendo las descripciones para comenzar el juego

Ilustración 5: reporte de actividad dragón, tortuga y pulgar arriba

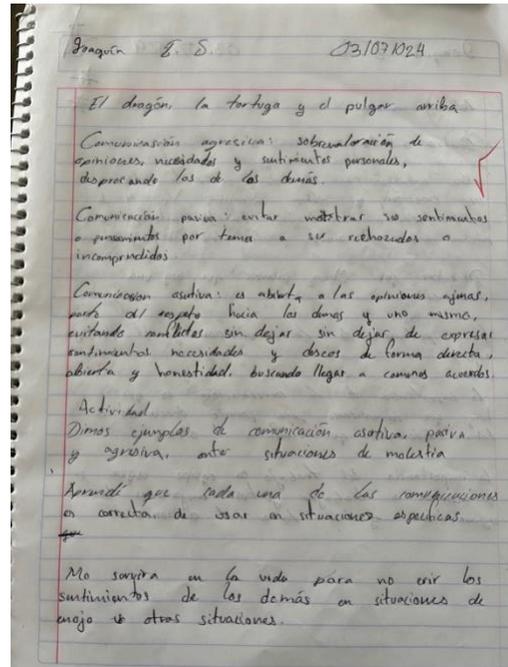


Ilustración 6: alumnos por equipos realizando los cuadrantes del trébol

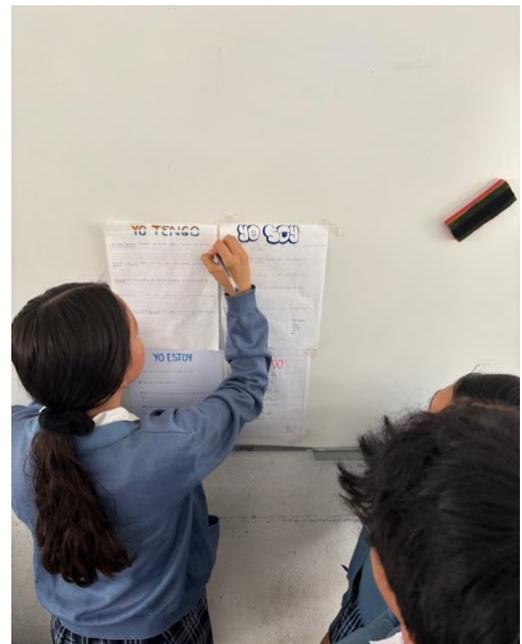


Ilustración 7: identificación de prioridades y áreas de mejora

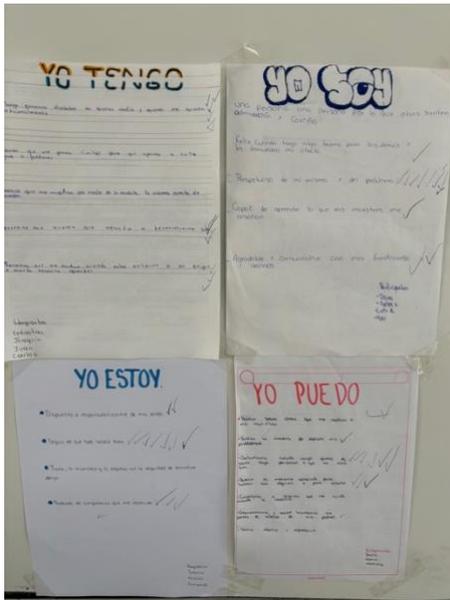


Ilustración 8: Cuadrantes con puntajes de los alumnos

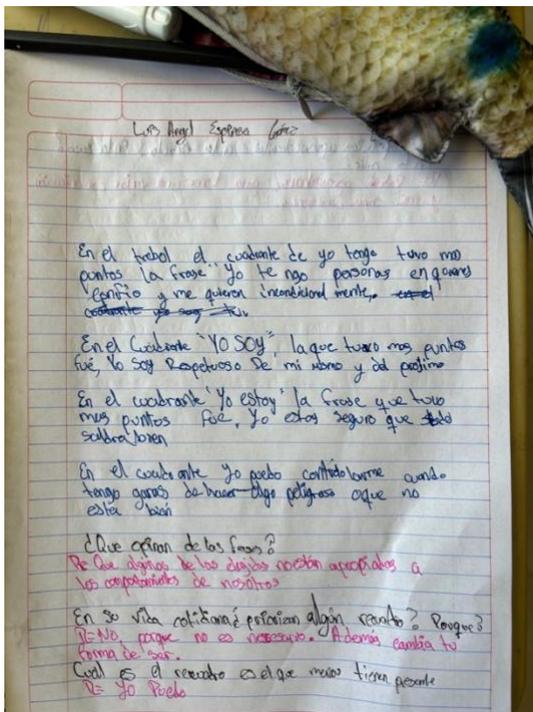


Ilustración 9: reflexión sobre la actividad

### 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>                                      |              |            |               |           |               |