



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Con las actividades implementadas sentí mucha tranquilidad porque estuvimos trabajando en armonía, veía a mis alumnos muy concentrados y eso me generaba esta emoción, sentí satisfacción al ver los resultados obtenidos, el aprendizaje y las reflexiones que se generaron en cada actividad, también me sentí muy orgullosa de cada uno, porque estuvieron compartiendo lo que escribieron y lo expresaron con facilidad.

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

Fomentando un ambiente de aceptación y respeto, utilizando frases positivas, reconociendo sus logros, recordando lo importantes y valiosos que son, así como resaltando sus habilidades y cualidades.

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

Considero que mis alumnos sí reconocen lo que es la autoestima, he trabajado con ellos actividades que les ayuden a valorarse, amarse y aceptarse a sí mismos, además lo puedo percibir en su forma de ser, actuar y en sus producciones.

De igual manera, cuando un compañero no se siente bien, anda desmotivado, inseguro, hay quienes tratan de animarlo, acercándose a él, diciéndole unas palabras que lo animen, reforzando lo importantes que es.

Cuando pasan por una situación difícil, a lo mejor a ellos se les hace difícil trabajar en su propia autoestima porque las emociones negativas les ganan en ese momento, pero los demás, encuentran la manera de ayudarlos a trabajar en su autoestima, aunque no necesariamente piensan en ese concepto como tal, sino que tratan de apoyar y hacer sentir bien al otro, generalmente necesitan de alguien más para seguir desarrollándola.

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

“Carta al futuro”, esta actividad me fue muy significativa porque he dejado de seguir trabajando en mi proyecto de vida, y ahora puedo visualizarme teniendo otros logros a futuro y con ello, empezar a trabajar en pequeñas acciones que me permitan acercarme a esas metas. Además, el hablarme a mí misma es algo que hace mucho había dejado de hacer y que es algo que volví a retomar para seguir conectando conmigo misma.

“La rueda de la vida”, esta actividad me permitió reflexionar respecto a las situaciones que puedo mejorar y cambiar para tener un nivel de equilibrio en mi vida, y ahora, empiezo a hacer cambios para mejorar el grado de satisfacción en cada área.

“Trabajando mi autonomía emocional”, esta actividad contribuyó a analizar cómo me encuentro en esta competencia y a reafirmar lo que soy, reconocer mis cualidades, identificar todo lo valioso que puedo ofrecer a los demás y sentirme con mayor fortaleza.

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

***Mi trébol de cuatro**

Los alumnos estuvieron mencionando las frases de cada apartado (yo tengo... yo soy... yo estoy... yo puedo...) estuvieron compartiendo su opinión, mencionaron con cuales se sentían identificadas y tienen más presentes, así como visualizar de qué manera se pudieran apropiar de todas y lo que les ayudaría en su vida.



*Un paseo por el bosque



Cada alumno hizo su árbol, en el que escribieron sus cualidades, cosas positivas que hacen, éxitos o triunfos que han logrado.

Al inicio se les dificultó mucho identificar sus cualidades, tuve que explicar qué son las cualidades, les estuve dando algunos ejemplos para que ellos fueran identificando las de ellos y les resultara más fácil, de esta manera fueron escribiendo.

Para anotar las cosas positivas que hacen les resultó más sencillo, pero también se detuvieron para pensar en sus logros o triunfos que hasta el momento han tenido en su vida.

Todos pudieron visualizar el trabajo de sus compañeros, compartiendo entre ellos y reflexionando en cómo pueden hacer para que su árbol crezca y tenga más frutos.

*El proyecto de persona



Los alumnos hicieron una descripción de sí mismos para presentar la persona que quieren llegar a ser, lo que ahora son y qué tipo de aportación solicitan a los demás para alcanzar la meta.

Se les dio tiempo para que pudieran preparar lo que iban a decir, posteriormente estuvieron haciendo su descripción, algunos estaban algo nerviosos porque no les gusta hablar de ellos mismos con alguien más, pero pudieron compartir su proyecto.

Todos se estuvieron escuchando, se llegó a ver su emoción al mencionar lo que les gustaría llegar a hacer y les estuve compartiendo un mensaje para que no dejen de lado sus sueños, que no dejen de creer en ellos mismos y que cuentan con el apoyo de varias personas que los quieren y apoyarán.

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.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.				X	
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.				X	