



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

__La aplicación de las actividades provoco que despertaran emociones diversas de mis estudiantes y en mí también, algunas de las emociones fueron la melancolía ya que revivió momentos alegres de mi niñez, la esperanza también apareció, ya que muchos de los alumnos tenían un proyecto a futuro, donde expresan sus sueños y su visión, otra emoción fue la empatía, esta se fortaleció al momento de mencionar que requerían los estudiantes de sus compañeros, para formar a la persona o personalidad que ellos visualizan en un futuro próximo.

Finalmente, los pensamientos que me dejaron estas actividades (Un paseo por el bosque y El proyecto de persona) fue la importancia de fortalecer la autoestima y el amor por uno mismo y la manera de mostrar, enseñar, o guiar a mis estudiantes al desarrollo de estas y de una autoestima fortalecida.

Por otra parte, también surgió el pensamiento de la necesidad y la importancia que tiene el ser un buen líder y poder guiar a mis estudiantes a través de cada actividad mediante una comunicación asertiva, además de aprovechar cada momento para resaltar sus logros y apoyarlos en sus áreas de oportunidad. __

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? __Al desarrollar las actividades (paseo por el bosque y el proyecto de persona) se les indico a los estudiantes la importancia de representar su estado de ánimo y que tanto se valoraban o aceptaban a si mismos, durante el paseo del bosque los estudiantes podían observar las cualidades que tenían sus compañeros y compararlas con las propias, de esta forma los estudiantes pueden entender que es importante sentirse bien con ellos mismos sin importar que tengan cualidades diferentes ya que cada persona es distinta.

Considero que al realizar el análisis de la persona que actualmente son y ver sus áreas de oportunidad, lograron entender que siempre es importante aceptarse como somos y trabajar en aquellos aspectos que podemos cambiar de forma personal o que podemos solicitar la ayuda de otros para poder superar esas dificultades, de esta manera los estudiantes aprenden a amarse tal cual son. ____

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

____ Si, mis alumnos descubrieron que la autoestima no solo se trata de verse bien en un espejo, la autoestima nos habla de un todo, donde se relaciona nuestro estado de ánimo, nuestras creencias y el círculo de personas con las que nos relacionamos, pero sobre todo cuanto nos aceptamos y queremos a nosotros mismos.

Después de las actividades realizadas, mis estudiantes saben cómo se pueden describir, que aspectos les gustan de ellos mismo y que aspectos pueden mejorar o cambiar, todo con la finalidad de sentirse bien, aceptarse como son y construir el camino que les ayudará a mejorar cada aspecto de su vida. ____

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 me gustó mucho fue (Carta al futuro), realmente nunca me había detenido a pensar o a visualizar como sería o como me gustaría ser en el futuro, poner en práctica esta actividad me ayudo a replantear muchas situaciones de mi ritmo de vida y a darme cuenta de que acciones no me benefician o no están en caminadas a mi ideal en el futuro, a partir de realizar esta actividad, de forma diaria me pregunto que persona quiero ser en 5 años y analizo si mis acciones, pensamiento y sentimientos se encaminan hacia ese yo del futuro.

Otra actividad que fue significativa fue (La rueda de la vida) me ayudo a entender el equilibrio que existe entre mi vida actualmente, debo reconocer que no esta muy equilibrada como me gustaría, pero considero que es lo importante de esta actividad ya que puedo trabajar en esos aspectos que requieren ese equilibrio, por lo tanto fue muy reveladora para mí, ahora justo antes de dormir procuro pensar si estoy equilibrando los aspectos de mi vida que lo requieren, fue una actividad muy reveladora. _____

La siguiente actividad que fue significativa fue (Identificando los tipos de líder), en esta actividad pude comprender las diferencias de liderazgo, y como actúan cada una de ellas, considero que podría catalogarme en el liderazgo informal, en alguna ocasión me ha tocado liderar personas y es una gran responsabilidad, pero siempre procuro ser empático con mis compañeros y apoyarlos si existe alguna dificultad al momento de realizar la actividad encomendada, creo que es de suma importancia que los docentes entiendan estos tipos de liderazgo y se sepan identificar, de esta manera podemos generar un mejor entendimiento al momento de estar en esa posición de líder, actualmente procuro mejorar mis cualidades de líder con mis estudiantes.

Descripción de las actividades realizadas:

Actividad 1. (Paseo por el bosque)

En esta actividad se dio a conocer cómo se iba a desarrollar, el propósito y el objetivo de la misma, los estudiantes realizarían el dibujo de un árbol con raíces ramas y frutos, donde los frutos serian sus éxitos, las raíces sus cualidades y las ramas sus acciones positiva, previamente se reflexiono la importancia de resaltar sus cualidades y lo que ellos consideran acciones positivas, al finalizar su dibujo caminaron por el salón y observaban los arboles de sus compañeros para conocer cuales eran sus actitudes, acciones y triunfos que tenia cada uno de ellos, finalmente reflexionamos sobre la importancia de la autoestima y la manera en que podemos observar que cada uno es diferente pero que las acciones y actitudes positivas nos generan triunfos en nuestra vida.

Actividad 2. (Mi proyecto de persona)

Al iniciar se comento a los estudiantes la manera de trabajar la actividad, el propósito y el objetivo de realizarla.

Se anoto en el pizarrón que estructura tendería la actividad, título, el apartado de la persona que soy actualmente, el apartado de la persona que quiero llegar a ser en el futuro próximo y el apartado de lo que necesito para cumplir esa meta.

Previo a desarrollar sus descripciones y textos platicamos sobre las acciones y la personalidad y como eso influye en nuestra autoestima, posteriormente los estudiantes realizaron su actividad en su cuaderno, al finalizar cada estudiante paso al frente para leer su actividad, al finalizar las lecturas reflexionamos sobre la importancia de entender como somos actualmente y como queremos o visualizamos ser en el futuro y lo más importante que requerimos para llegar a lograrlo, los alumnos entendieron lo importante de esta actividad y como la ayuda de las demás persona es importante, de esta manera integramos la comunicación asertiva y el desarrollo de la autoestima.

Para finalizar hablamos sobre la autoestima y la importancia de aceptarnos y querernos tal cual somos, y de la posibilidad de mejorar aquellos aspectos que no nos agradan del todo o que pueden ser mejores.

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



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.					