

DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (ptp) 3era parte

1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Hubo muchas emociones expresadas en las actividades de esta semana, sobre todo quedaron de manifiesto el autoconocimiento, autoestima, autoconcepto y la motivación para tratar de ser mejores personas en la casa, en la escuela y en cualquier ámbito.

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

Motivando siempre a los estudiantes y reconociendo en ellos cosas positivas pero también animándolos a reconocer sus emociones negativas y a que las vean como áreas de oportunidad y aspectos en los que deben trabajar para lograr la madurez emocional.

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

Porque se ha reflexionado bastante sobre ello y se les observa más respetuosos y cuidadosos en el trato a los demás, en no criticar a sus compañeros por sus defectos o errores, sino más bien ayudarlos, porque las fallas que vemos en otros también las podemos tener nosotros mismos.

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

Mi trébol de cuatro es una actividad que nos ayudó a reflexionar sobre los aspectos positivos que hemos desarrollado y los que nos faltan por desarrollar para alcanzar un equilibrio; después de que los estudiantes contestaron las preguntas derivadas del recuadro varios de ellos compartieron sus respuestas, les pregunté qué podrían hacer para mejorar ellos mismos o qué le recomendarían a sus compañeros para mejorar, fue interesante y motivante ver cómo se expresan con mayor empatía y asertividad, y cómo se han apropiado también de estos términos.

Perla Paloma Bertadillo Granados.

28 / 06 / 24

1. MI trébol de cuatro

¿Qué opinas de las frases del recuadro?

Son como consejos que nos dan para que seamos mejores personas.

En tu vida cotidiana, ¿priorizas algún recuadro? ¿Por qué?

Yo practico las frases del primer recuadro porque tengo personas que me quieren y se preocupan por mí.

¿Cuál recuadro es el que menos tienes presente?

El de Yo puedo es más difícil porque en veces no se cómo solucionar algún problema.

¿Cómo podrías aprovecharlas en la escuela? ¿En la casa? ¿En la calle?

Tratando de aplicarlas con mis compañeros y mi familia, siendo empática expresando mis emociones.

En la actividad **El regalo**, pensé por un momento que algún alumno revelaría el contenido de la caja antes de que terminaran de pasar sus compañeros, pero vi con satisfacción que me equivoqué, pues esta vez los alumnos pudieron aguantar las ganas de hacerlo. Los alumnos más expresivos y que además han desarrollado una buena autoestima se notaron más felices y agradecidos con ellos mismos y con sus compañeros y familia.

Melanie Castañón G.
19/04/24

2. El regalo

- ¿Qué ves en el espejo?

Veó a Melanie como una mujer que quiere ser mi amiga.

- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?

es una adolescente como yo

- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?

es alegre, amigüera y respeta a los compañeros

- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?

que aveces soy muy vergansosa

- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?

que me quiero y quiero a mi familia

- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? ¿Cómo lo harías?

que no sea tan vergansosa y que tambien pueda ayudar a mis amigos y a mi familia.

Las preguntas de ambas actividades las contesté también y las compartí con los estudiantes para involucrarme en las dinámicas y ser parte de ese crecimiento individual y grupal. En general, las actividades de los tres módulos de este taller han sido favorables y han ayudado al desarrollo personal de los estudiantes y al mío propio. Gracias.

Peermán Torres Jiménez

1. Mi trébol de cuatro

¿Qué opinas de las frases del recuadro?

Son frases que muestran autoconocimiento, autonomía y un equilibrio emocional en diferentes aspectos de la vida de una persona.

En tu vida cotidiana, ¿priorizas algún recuadro? ¿Por qué?

El recuadro de yo soy es el que más coincidencias tiene con mi forma de percibirme, todas las frases que ahí se mencionan me hacen sentir lo que soy y lo que siento.

¿Cuál recuadro es el que menos tienes presente?

El recuadro de yo estoy, sólo una de las frases de este recuadro coincide con mi forma de autoconocimiento y auto percepción.

¿Cómo podrías aprovecharlas en la escuela? ¿En la casa? ¿En la calle?

Compartiendo lo mejor de Mí en todos estos ámbitos, siendo coherente entre lo que siento, lo que pienso, lo que digo y lo que hago.