



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Durante el desarrollo de las actividades del Módulo 3, experimenté una mezcla de emociones y reflexiones profundas. La observación del cortometraje "Naturales" me hizo reflexionar sobre el impacto significativo que los docentes pueden tener en la vida de los estudiantes. Me sentí inspirado al ver cómo una acción aparentemente pequeña puede tener un efecto duradero y positivo en la autoestima de los alumnos.

Las actividades realizadas han sido profundamente enriquecedoras tanto para mí como para mis estudiantes. Me han permitido conectar de manera más profunda con mis emociones y reflexionar sobre mi papel como líder educativo. He experimentado una mezcla de emociones, desde la satisfacción y el orgullo hasta momentos de introspección y autocrítica. Cada actividad ha servido como un espejo, reflejando mis fortalezas y áreas de oportunidad.

Al realizar las actividades del mini proyecto "Mi botiquín emocional", sentí una profunda conexión con mis estudiantes. Ver cómo respondían a las dinámicas de autoestima, especialmente durante la actividad "El regalo", donde descubrieron que ellos mismos eran el contenido más valioso, me llenó de alegría y orgullo. Estos momentos fortalecieron mi convicción sobre la importancia de promover un ambiente positivo y de apoyo en el aula.

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

El desarrollo de la autoestima se promovió a través de actividades centradas en el autoconocimiento, la reflexión personal y la interacción positiva entre los estudiantes. Actividades como "Mi trébol de cuatro" y "El regalo" permitieron a los alumnos reconocer y valorar sus cualidades y capacidades, fomentando una percepción positiva de sí mismos. Además, la dinámica de compartir en grupo y escuchar las experiencias y reflexiones de sus compañeros fortaleció el sentido de comunidad y apoyo mutuo.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

Mis alumnos ahora reconocen claramente qué es la autoestima y cómo trabajarla para desarrollarla porque las actividades del módulo les han proporcionado herramientas prácticas y reflexiones significativas sobre el tema. Han aprendido que la autoestima se construye a partir del reconocimiento de sus propias fortalezas y áreas de mejora, y han experimentado de primera mano cómo el apoyo y el reconocimiento de sus compañeros pueden influir positivamente en su auto percepción.

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

Actividades más significativas:

Mi trébol de cuatro: Esta actividad destacó por su capacidad de hacer que los estudiantes se centren en sus cualidades positivas y se sientan valorados. Al reflexionar sobre las frases y compartir sus opiniones, los alumnos aprendieron a apreciar sus fortalezas y a verlas como elementos importantes de su identidad.

El regalo: Utilizar un objeto dentro de una caja de regalo fue una metáfora poderosa que ayudó a los estudiantes a ver su propio valor. Las reflexiones posteriores sobre lo que vieron en el objeto fomentaron una mayor autoaceptación y autovaloración.

Un paseo por el bosque: Esta actividad permitió a los estudiantes visualizar sus cualidades y logros como partes de un árbol, creando una imagen tangible de su crecimiento y potencial. El compartir en grupo fortaleció la autoestima al recibir y dar reconocimiento.

Puesta en práctica:

Hasta ahora, he implementado estas actividades en mis clases de Educación Física adaptándolas a un contexto donde el movimiento y el juego son elementos centrales. Por ejemplo:

Mi trébol de cuatro: Hemos llevado esta actividad al patio escolar, donde los estudiantes forman un círculo y, después de realizar una serie de estiramientos y calentamientos, comparten sus reflexiones sobre las frases del trébol. Esta integración del ejercicio físico con la reflexión personal ha ayudado a los estudiantes a asociar el bienestar físico con el bienestar emocional.

El regalo: Durante las sesiones de relajación al final de la clase, he usado una caja con un objeto para que los estudiantes vean su regalo. Esta actividad se realiza después de ejercicios físicos intensos, cuando los estudiantes están en un estado más receptivo y reflexivo, lo que ha potenciado la autoaceptación y el reconocimiento de su valor personal.

Un paseo por el bosque: En el patio, los estudiantes dibujaron sus árboles en cartulinas grandes y las llevaron colgadas al pecho. Durante un paseo alrededor del área deportiva, se detuvieron para leer y compartir en voz alta las cualidades y logros escritos en los árboles de sus compañeros. Esta actividad ha fomentado un fuerte sentido de comunidad y apoyo, y ha sido una manera efectiva de integrar el reconocimiento mutuo en un entorno dinámico y activo.

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

Fotografía 1: Estudiantes participando en la actividad "Mi trébol de cuatro" en el patio escolar, cada uno con su trébol mientras comparten sus reflexiones.



Descripción:

Fotografía 1: Los estudiantes están sentados en círculo en el patio, cada uno con un trébol. Están compartiendo en voz alta sus reflexiones sobre las frases del trébol, promoviendo un ambiente de respeto y valoración mutua.

Fotografía 2: Momento de la actividad "El regalo", mostrando a un estudiante mirando dentro de la caja con el objeto final de una sesión de Educación Física.



Descripción:

Fotografía 2: Un estudiante está abriendo la caja de regalo con el objeto al final de la clase de Educación Física, observando su regalo con una expresión de sorpresa y curiosidad los demás en círculo. Este momento captura la esencia de la autoaceptación y el valor personal.

Fotografía 3: "Un paseo por el bosque", estudiantes mostrando sus árboles con cualidades y logros escritos, caminando alrededor del área deportiva.



Descripción:

Fotografía 3: Los estudiantes se están moviendo por el patio, cada uno con su dibujo de un árbol pegado en el pecho. Están interactuando y leyendo en voz alta las cualidades y logros de sus compañeros, fomentando un sentido de comunidad y apoyo.

Estas evidencias muestran cómo las actividades del módulo han sido adaptadas y aplicadas en un entorno de Educación Física, promoviendo el desarrollo de la autoestima y el liderazgo positivo entre los estudiantes.

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.					