

PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) 3

ELABORO: IRENE DEL ROCIO DÍAZ PÉREZ

DESARROLLO DE AUTOESTIMA



“MI BOTIQUÍN EMOCIONAL 3”

El grupo que atiendo es de 4º “B”, de una zona urbana de la ciudad de San Miguel de Allende, Guanajuato. Los alumnos mostraron interés en las actividades del desarrollo de “Autoestima”, donde se reconocieron, sus fortalezas y debilidades, socializaron en las actividades propuestas, trabajaron de manera independiente, manejaron sus emociones y frustraciones, fueron espontáneos, críticos y lograron sus objetivos, manteniendo una escucha activa y valorando sus esfuerzos.

En este proyecto participaron un total de 26 alumnos en las actividades de aprendizaje para desarrollar autoestima, aunque es un grupo diverso, la mayoría de los alumnos mostraron las siguientes emociones:

1. Alegría
2. Sorpresa
3. Agradecimiento
4. Seguridad
5. Entusiasmo

Las emociones que presente yo como docente durante el desarrollo de la actividad, fueron las siguientes:

1. Alegría
2. Tranquilidad
3. Seguridad

ACCIONES QUE SE LLEVARON ACABO PARA EL LOGRO DE LAS ACTIVIDADES

- Se invitó al grupo a realizar las actividades: **“Un paseo por el bosque”**, donde recordaron las palabras amables que los hace únicos.
- En una hoja blanca se le indico que dibujaran un árbol con raíces, ramas. Hojas y frutos. Em las raíces escribieron las cualidades positivas que cada uno considera tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado.
- Se les invitó a salir al patio y formar una fila, colocando su árbol en su pecho, de forma que todos los pudieran observar; dieron un paseo por el bosque de las cualidades y se detenían en el árbol que más llamara su atención. Leyeron en voz alta lo escrito diciendo “Tú eres..... amable, trabajador, honesto, amigable, amoroso, inteligente, capaz, etc.

- Grupalmente mencionaron que descubrieron de sus compañeros (as), y qué les sorprendió y lo qué ya sabía. Se les comento que su árbol está en crecimiento y durante el transcurso de su vida tendrán muchos frutos, porque son capaces de lograr lo que se propongan.
- También trabajaron la actividad **“El proyecto de persona”**, donde cada uno se describió, mencionando cómo son y cómo quieren llegar a ser para alcanzar sus metas; compartiendo sus descripciones.
- Finalmente se invitó a los alumnos a jugar **“Me reconozco”**, donde trataban de alcanzar las burbujas y al tronarlas decían en voz alta algo que les gustaba de ellos (ser amigables, divertidos, trabajadores, positivos, dinámicos, amorosos), etc.

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

Las actividades propuestas en este proyecto fueron dinámicas, lo cual motivo al grupo para realizarlas. Mostraron alegría, sorpresa, seguridad, entusiasmo, espontaneidad, reconocimiento personal y de los otros, límites, autoestima, autovaloración, automotivación y una actitud positiva.

2.- ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? Mediante el reconocimiento de sus fortalezas y debilidades, así como valorando sus esfuerzos e identificando lo que los hace únicos y aceptándolos tal y como son, evitando las etiquetas o comparaciones.

3.- Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autonomía y saben cómo trabajarlas para desarrollarla ¿por qué? Sí, se reconocen como personas únicas, con ideas y emociones propias; se les brindo herramientas de autoconfianza, motivación, comunicación y escucha asertiva, entre otras; aunque es importante mencionar que deben continuar trabajando en el manejo de sus emociones y frustraciones para autorregularlas.

4.- Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las ponen en práctica. Las actividades que más relevancia tuvieron para mis alumnos(as), fue el reconocerse más, identificando en ellos sus fortalezas y debilidades, su independencia, gustos, cualidades, metas, habilidades, etc. Teniendo como objetivo aceptarse como son y valorar sus esfuerzos. Así como mi responsabilidad como docente **“liderazgo”**, para guiar a mis alumnos a fortalecer su autoestima, mediante un diálogo positivo, motivándolos a dar lo mejor de ellos(as), dedicándoles tiempo para escucharlos, dándoles responsabilidades y poner límites; pero en especial reconocer sus emociones, sus propios criterios y esfuerzos.

