DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

reconocimiento **Módulo 3**

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

Realicé la actividad de “El regalo” . Previamente les encargue un espejo y modifique esa parte de la actividad, pues se me hizo más práctico que tener un espejo para el grupo. Todos sentían incertidumbre por saber que harían con los espejos. Para iniciar la actividad les pedí que todos cerraran sus ojos y se concentrarán escuchando lo de alrededor, que sintieran su respiración y la mantuvieran en calma . Después de hacer esto por 2 minutos el salón se percibió con un ambiente tranquilo. Comencé a explicar que se harían un regalo de ellos para ellos y que a veces los regalos no necesariamente son materiales. Este regalo era una muestra de amor y reconocimiento a su esfuerzo. Posterior a esto tomaron sus espejos y se observaron por 1 minuto. Conversamos sobre su sentir y algunos expresaron aspectos negativos como : “ soy feo” “ a mi no me gusta verme al espejo” . les pedí que se centrarán en las cualidades positivas . Resolvieron las preguntas y al termino algunos alumnos participaron en voz alta; dándonos cuenta que la mayoría del grupo siente inseguridad, la cual se debe trabajar para fortalecer el autoestima y sientan la seguridad que les falta.
En la actividad “ Un paseo por el bosque” al igual que la anterior, realizamos ejercicios de respiración y concentración.
En seguida platicamos que arboles conocen que den fruto, entre ellos dijeron el durazno, la manzana, la naranja, el limón. Converse con ellos que elegirían el árbol que prefieran ya que este los representaría. Como acto seguido les repartí una hoja de máquina y en el pizarrón anote que pondrían en las ramas , raíces y frutos. Pregunte si alguien tenía dudas por lo que nadie contestó. Luego continúe con dicha explicación donde les comente que pagarían al terminar su dibujo , la hoja en el pecho. Se sentían tranquilos e incluso relajados. Cuando solicite que expusieran su árbol, los sentía apenados por que los demás verían sus respuestas, pero trate de generar confianza al decirles que lo tuvieran esta correcto y no debemos juzgar los árboles más al contrario admirarlo. Los alumnos se

mostraron empáticos al observar los demás árboles pues descubrieron coincidencias o cosas en común las cuales expresaron al finalizar la actividad .

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

Genere un ambiente de confianza desde el inicio con los ejercicios en calma y la explicación que di. En un principio unos alumnos se encontraban renuentes a la actividad pero poco a poco se fueron integrando. En el desarrollo los anime a que participaran y les explique que no había respuestas buenas o malas. También comentamos que solemos ser muy duros con nosotros mismos y debemos de aceptarnos tal y como somos.

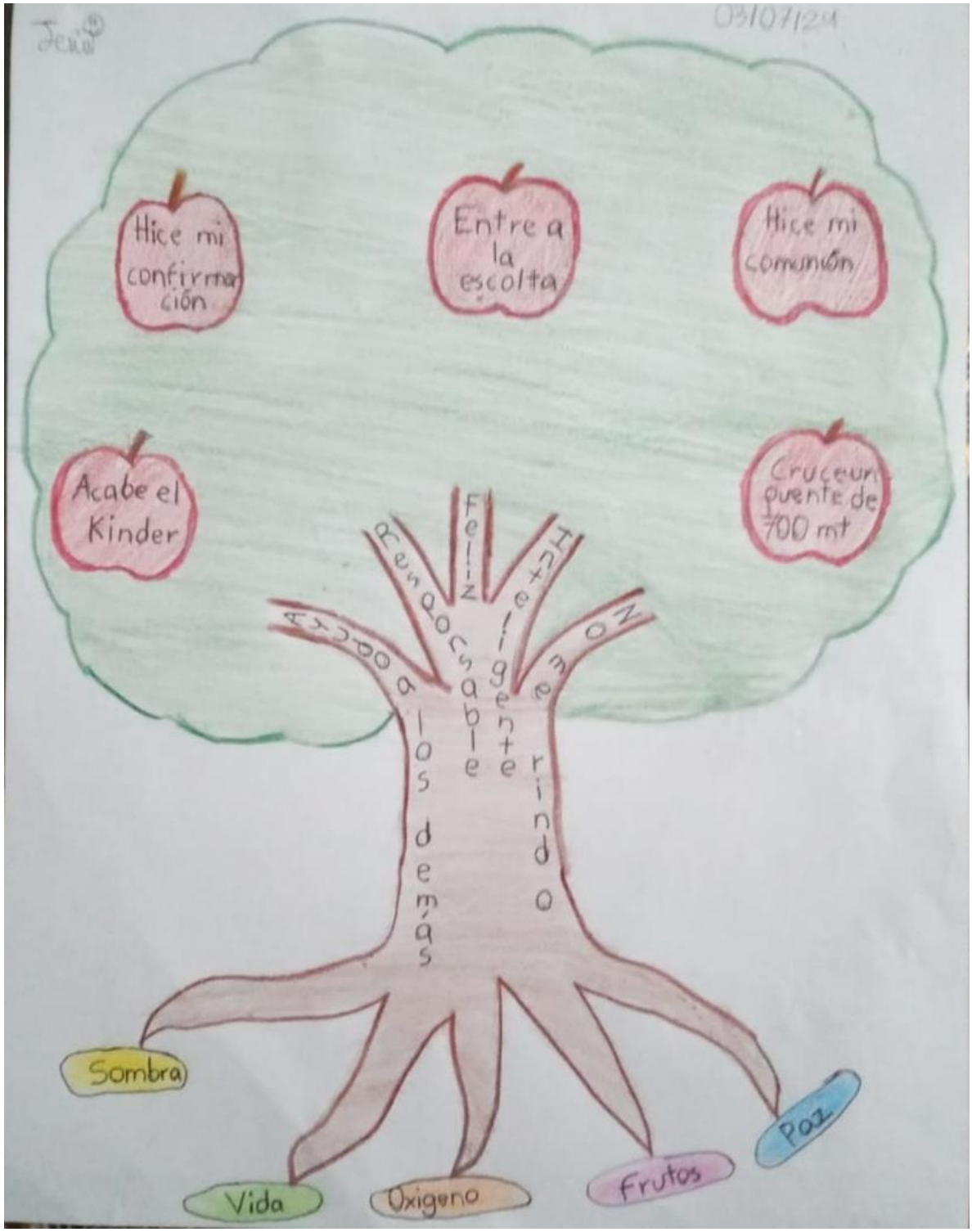
3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?

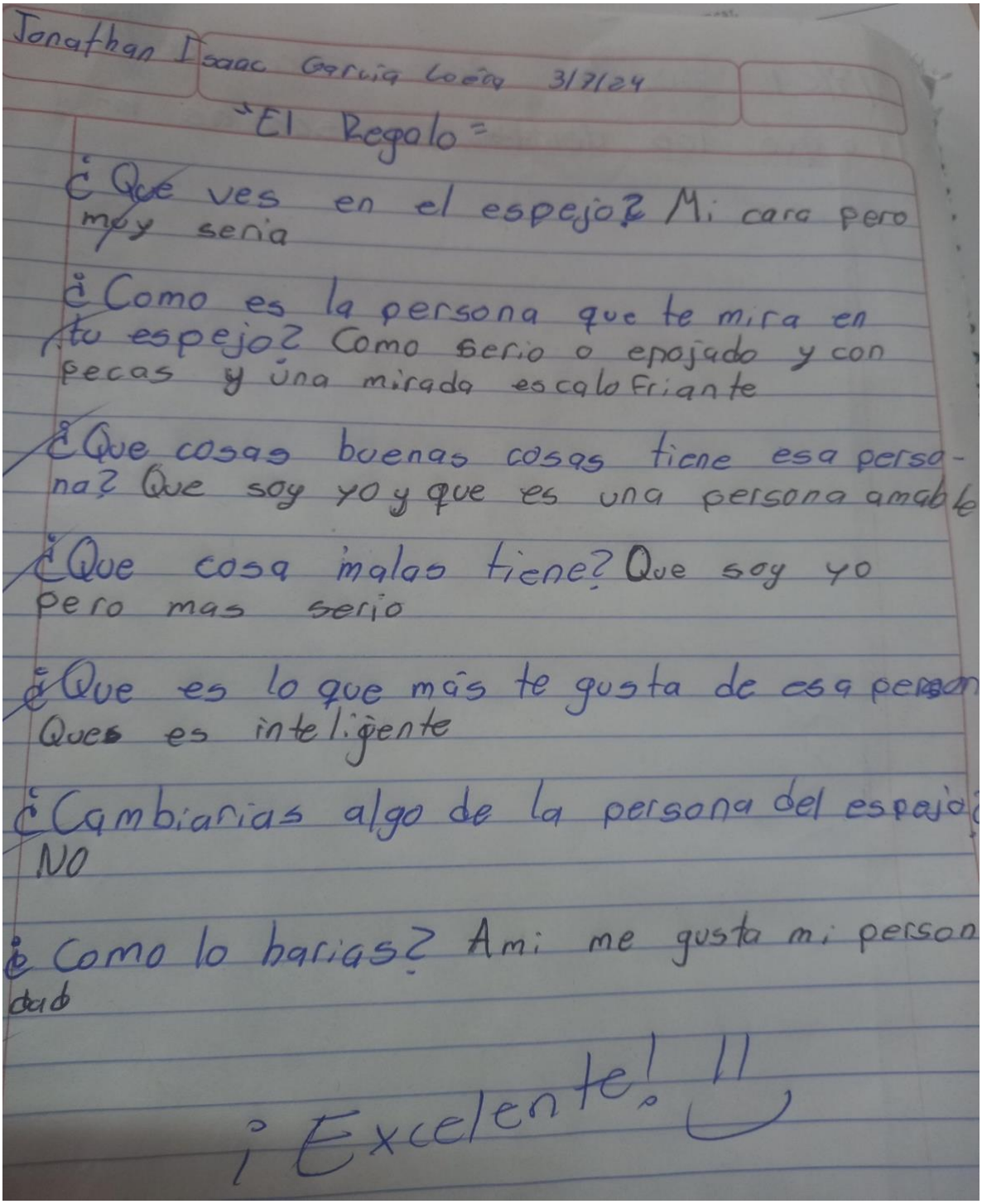
En las preguntas de la actividad de "El regalo" cuando compartieron sus respuestas, varios alumnos no estaban de acuerdo con su apariencia física y comenzaron a dar soluciones en como cambiar y comenzaron a decir que las cirugías estéticas eran la solución. Les pregunté ¿habrá otra solución? Y dijeron ,no. Les explique que había una solución mucho más barata, aceptarse a uno como es , amarse y reconocer sus defectos sin miedo ya que todos los tenemos . Platicamos de algunos influencers y ejemplificar que aunque se operen no son felices, ya que les falta trabajar su autoestima.

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

Ambas actividades fueron significativas , pero la del " Regalo" me dejó con el aprendizaje de que todos los alumnos sienten inseguridad aunque sean pequeños y que mucho tiene que ver la sociedad al poner roles de género y la influencia de los medios de comunicación al estereotipar como debe ser un hombre y una mujer. Me hace reflexionar que debemos contraatacar esta situación por medio de actividades donde se valoren como las realizadas en los 3 módulos.

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





Jonathan Isaac García Loera 31/7/24

"El Regalo"

¿Que ves en el espejo? Mi cara pero muy seria

¿Como es la persona que te mira en tu espejo? Como serio o enojado y con pecas y una mirada escalofriante

¿Que cosas buenas cosas tiene esa persona? Que soy yo y que es una persona amable

¿Que cosa malas tiene? Que soy yo pero mas serio

¿Que es lo que más te gusta de esa persona Que es inteligente

¿Cambiarias algo de la persona del espejo? NO

¿Como lo harias? Ami me gusta mi personalidad

¡Excelente! !!