DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Los pensamientos respecto a este mini proyecto fueron de optimismo y de motivación porque las actividades me parecieron interesantes, sencillas y sobre todo funcionales para favorecer y mejorar el autoestima y también la seguridad y mejorar su convivencia mientras las llevaban a cabo.
Los sentimientos experimentados por mis alumnos y por mi parte fueron positivos y estimulantes, y coincidimos en la alegría, felicidad y tranquilidad mientras ejecutaban las actividades, ya que reconocían sus cualidades y las que fueron detectando durante este ciclo, que fueron aumentando positivamente y también sus éxitos, lo cual aumenta sus caritas de alegría al compartir los logros y ver sus avances, así también al pensar en un futuro brillante y dar propuestas de cómo lograrlo, me da tranquilidad al ver respuestas certeras para el proceso, como autocontrol, responsabilidad, etc.

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

Se promovió el autoestima a través de las actividades de forma constante, ya que se planearon consecutivamente en los tres momentos de la clase, continua al motivarse e invitarles a descubrirse en todo lo bueno, y permanente que ya se realizaron actividades diversas, de forma organizada y progresiva, en las cuales se inició con crear curiosidad por descubrir lo que contenía el regalo, se les indicó que contenía algo muy valioso e importante y a descubrirlo uno a uno, pero no comentar sino hasta el final, así se fueron pasando a ver y adentro se reflejaban en el espejo, y observábamos su cara de alegría al ver que ellos eran lo valioso y único e importante. Así en grupo emitieron una conclusión grupal respecto a su importancia y sus medidas de cuidado para evitar lesiones, daños y prevenir. Asi también durante el desarrollo y cierre.

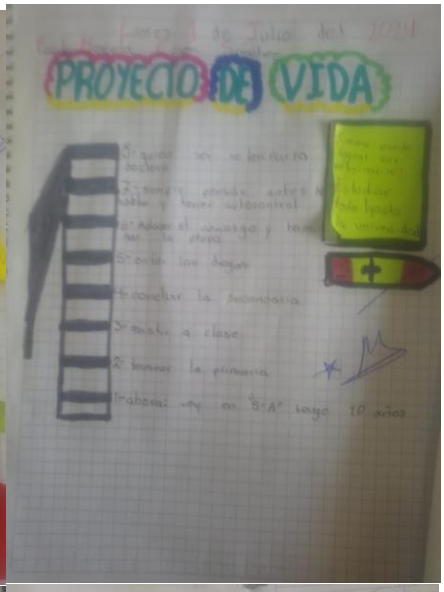
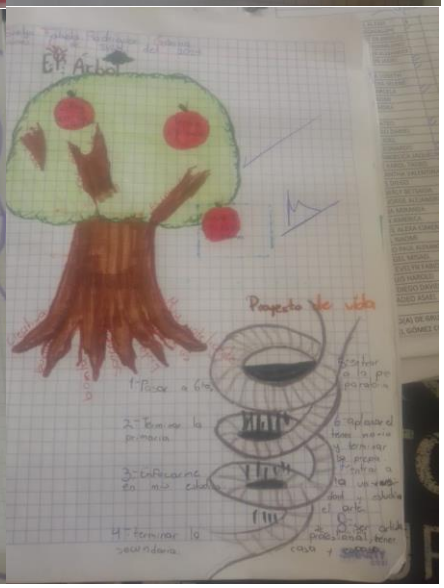
3.Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?

Efectivamente, los alumnos saben el concepto de autoestima, reconocen sus cualidades, y aplican el elevar sus cualidades a partir de que se conocen y saben sus fortalezas y qué hacer para seguir mejorando y creciendo, saben también de sus áreas de oportunidad y reconocen

que son aspectos a reforzar, saben que todos nos equivocamos y a partir de todo lo vivido se aprende, pero resaltando lo positivo es necesario enfocarse en avanzar y crecer personalmente para lograr el éxito, que produce sensaciones placenteras como alegría, felicidad y tranquilidad, que son emociones que les motivan a continuar y ser mejor día a día.

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

Las actividades propuestas en el manual todas son muy importantes y significativas, pero esencialmente en este tercer módulo, son útiles y prácticas, sencillas y relevantes porque están muy enfocadas en el desarrollo de la autoestima.
Especialmente el regalo, la utilizamos como inicio del día, al comenzar positivamente se generan sensaciones y emociones placenteras que favorecen su aprendizaje, la alegría, felicidad, tranquilidad, asombro, les permite experimentarlas la actividad al ver en el regalo su r4eflejo en el espejo, identificado como que el contenido era lo más valioso, así ellos concluyen en que son únicos, valiosos, importantes y deben valorarse, cuidarse y amarse, el concepto de autoestima, resaltando como el aprecio a sí mismo, y que al verse en el espejo se reconozcan y vean todo lo bueno que poseen para seguir con ello, así en las áreas de oportunidad seguir trabajando día a día para mejorar.
Posteriormente hicieron un árbol, en la actividad del bosque, relevante porque parte de su creatividad, su producción empleando sus gustos a partir de las indicaciones y darles el propósito inicialmente, así les permite entender que cada árbol es distinto y les representa y estará lleno de cosas buenas, ya que en el reflexionaron sus cualidades que poseen y las plasmaron en las raíces, las que adquirieron este ciclo en las ramas y en los frutos los éxitos logrados en este ciclo, así felices de ver sus triunfos y logros y todo lo bueno que tienen escrito, lo compartieron alegres, tranquilos de haber dado su mayor esfuerzo y se les motivó a seguir ese camino de alimentar de cualidades y éxitos su árbol. Recordando que es un proceso permanente de crecimiento y mejora y aplicación de su autoestima, reforzar día a día.
Finalmente cerramos el miniproyecto con una escalera también libremente producida por ellos, invitando a romper paradigmas y fomentando su creatividad, algunos alumnos mostraron propuestas para apoyo a quienes se les dificulta dibujar, y con compañerismo, asombrados en la apreciación del arte, se les indicó que se iniciaría de abajo hacia arriba y lo ideal es reconocer el presente y lo que tienen de bueno en la base, aceptándose y en cada peldaño poner actividades y compromisos, metas que permitirían ir avanzando peldaño a peldaño hasta legar a su proyecto de vida, así en el último nivel y los más alto de su escalera , plasmaron qué les gustaría ser a futuro, cómo se ven en algunos años más y qué les gustaría lograr. Esta actividad fue relevante porque los alumnos compartieron sus fortalezas actuales, a través de la reflexión, lo cual les causó felicidad y tranquilidad también, así como optimismo, al ir compartiendo qué hacer para llegar a la cima, algunas propuestas fueron: ejercitarse, alimentarse sanamente, tener amistades sanas, centrarse en terminar sus estudios progresivamente, evitar drogas, aplazar el noviazgo y evitar tener relaciones sexuales,

respuestas muy centradas para lograr sus carreras universitarias, lo cual me lleno de orgullo al ver que en su corta edad mis alumnos se visualizan logrando a futuro sus profesiones, con una familia, sus casas, etc. Eso me hace feliz dado que si saben a donde dirigirse y perseveran en ello lo lograran. Y vamos bien en conjunto con esa motivación y autoestima.

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