



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Como docente jugamos un papel crucial al ser formadores de personas, por lo tanto debemos de ejercer un liderazgo efectivo para poder influir de manera positiva en quienes nos rodean.

Es por ello que debemos estar bien en lo personal para poder sostener relaciones positivas con todos, dejando una huella profunda en especial con nuestros alumnos.

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

Partiendo del reconocimiento sobre sí mismos, haciéndoles ver que todas y todos son iguales e importantes sin importar su color, edad, complejión, etc.

Platicando con ellos sobre la importancia de aceptarse y quererse como son, que no influya en ellos los comentarios de otras personas sobre su aspecto.

Al realizar las actividades les recuerdo la regla de oro “Trata a los demás como te gustaría que te traten”. Promoviendo en ellos el respeto y la empatía hacia sus compañeros.

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

Si la reconocen, más sin embargo se necesita seguir trabajando en ella ya que algunos alumnos se sienten tristes como ellos mismos lo expresan cuando un compañero les dice gordito o chaparro.

Otros alumnos reaccionan de manera contraria, es decir, mencionan que a ellos no les afecta si les dicen gordito o chaparro ya que mencionan que sus

compañeros (as), no lo hacen con la intención de hacerlos sentir mal, y que lo aceptan de manera positiva porque así están chaparritos o gorditos.

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

Como lo he comentado en los módulos anteriores todas las actividades contribuyen y nos ayudan a mejorar nuestra práctica educativa a partir de la reflexión en cada una de ellas.

Las actividades más significativas de este módulo 3 fueron:

La actividad 1. Gracias a la vida. En esta actividad nos invita a la reflexión de seguir agradeciéndole a la vida por todo lo que recibimos día con día y tomar lo bueno de cada experiencia vivida.

En la actividad 4. Trabajando mi autonomía emocional. Llegue a la reflexión de que debemos estar bien emocionalmente, tener una buena autoestima y autoconcepto de nosotros mismos, donde ningún comentario desafortunado logre desestabilizar ese equilibrio emocional. Mantener un estado de ánimo positivo, evitando que los estímulos negativos provoquen conductas inadecuadas.

En las actividades 5, 6 y 7. Entendiendo el liderazgo... Estas actividades nos invitan a que no olvidemos las características de un líder las cuales son la humildad, ser servicial, tener conocimientos y tomar ejemplos de otros, dominio de la disciplina: para dejar en cada uno de nuestros alumnos una huella profunda.

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

Evidencias  
Actividad. El regalo



¿Cómo se llama el regalo?  
 Dónde se lo compró o cómo lo hizo?  
 ¿Qué materiales usó?  
 ¿Qué mensaje le quiere dar?  
 ¿Qué cosas le gustan de esa persona?  
 ¿Qué cosas le gustaría que hiciera?  
 ¿Qué cosas le gustaría que no hiciera?

¿Cómo se llama el regalo?  
 ¿Qué cosas le gustan de esa persona?  
 ¿Qué cosas le gustaría que hiciera?  
 ¿Qué cosas le gustaría que no hiciera?

¿Cómo se llama el regalo?  
 ¿Qué cosas le gustan de esa persona?  
 ¿Qué cosas le gustaría que hiciera?  
 ¿Qué cosas le gustaría que no hiciera?

¿Cómo se llama el regalo?  
 ¿Qué cosas le gustan de esa persona?  
 ¿Qué cosas le gustaría que hiciera?  
 ¿Qué cosas le gustaría que no hiciera?

¿Qué cosas más te gustan de esa persona?  
 ¿Qué cosas le gustaría que hiciera?  
 ¿Qué cosas le gustaría que no hiciera?

¿Qué cosas más te gustan de esa persona?  
 ¿Qué cosas le gustaría que hiciera?  
 ¿Qué cosas le gustaría que no hiciera?

¿Cómo se llama el regalo?  
 ¿Qué cosas le gustan de esa persona?  
 ¿Qué cosas le gustaría que hiciera?  
 ¿Qué cosas le gustaría que no hiciera?

Las actividades que elegí fueron:

El regalo

Un paseo por el bosque.

Desarrollo de la actividad 1. El regalo

Les explique a los alumnos que la actividad consistiría en pasar por turnos al frente del pintarrón abrirían una caja y al abrir la caja encontrarían el regalo más hermoso y valioso del mundo, y que después de pasar a realizar la actividad, no mencionarían lo que hay en ella a sus compañeros y regresarían a su lugar a contestar algunas preguntas sobre la actividad.

Antes de pasar a los alumnos a abrir el regalo, les dicte las preguntas correspondientes a la actividad para que las contestaran en su cuaderno.

Preguntas:

- ¿Qué ves en el espejo?
- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? ¿Cómo lo harías?

Posteriormente le fui hablando a cada uno de los alumnos (as) para que pasaran a abrir el regalo. Cuando destapaban la caja y se veían en el espejo, les fui diciendo -eso que ves ahí es el regalo más valioso que puede haber en este mundo, algunos reaccionaban con una sonrisa, otros con seriedad o muy pensativos.

Al pasar todos los alumnos, por turnos y de manera voluntaria les pedí que socializaran sus preguntas, entre sus respuestas fueron:

¿Qué ves en el espejo?

Contestaron mi reflejo, una persona muy bonita, mi cara, yo mismo.

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

Todos se describieron resaltando características físicas y cualidades como bonita, sensible, amorosa (o), muy valiosa, amable, amigable.

¿Qué cosas buenas tiene esa persona?

Mencionaron sus cualidades como: buena amiga (o), humilde, es inteligente, alegre, amable, que ayuda a los demás, su honestidad, su manera de ser.

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

Mencionan aspectos como: enojón (na), que se pelea con sus compañeros, que dice maldiciones, contestona, que se enoja fácilmente, grosero. Otros coinciden en que no tiene nada de malo.

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

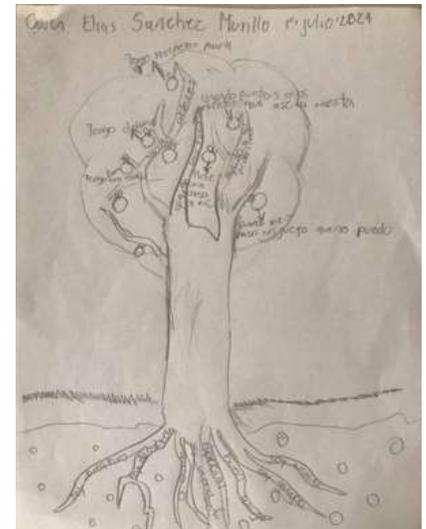
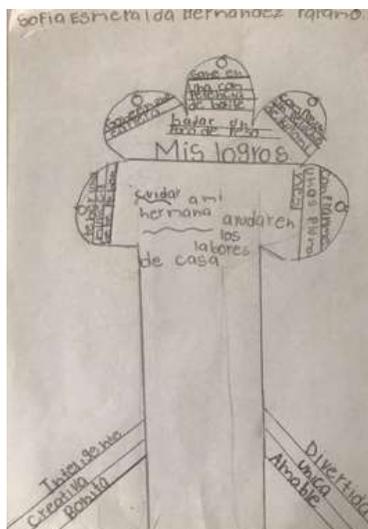
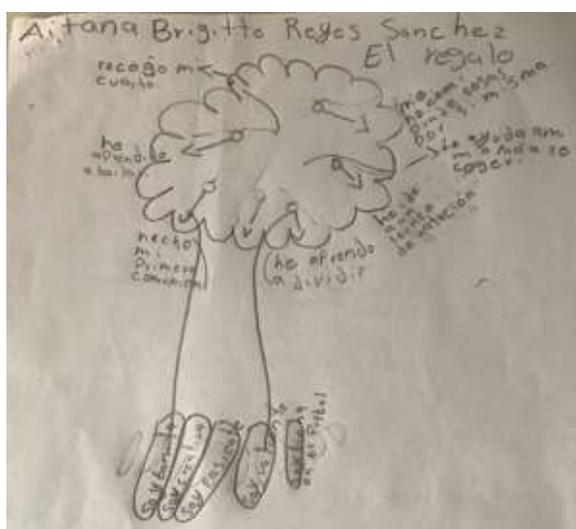
Leen aspectos físicos como su cabello, su sonrisa, sus ojos, su físico, su pelo, otros mencionan sus gustos personales como que son muy buenos jugando futbol, basquetbol, saltando la cuerda. Una alumna contesto-Que siempre va a la escuela y nunca va triste ni mal.

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

La mayoría menciona que nada, que se sienten bien como son. Algunos otros coinciden en su físico, mencionando que lo harían bajando de peso, dejando de comer chatarra, haciendo ejercicio, comiendo saludable.

Al realizar esta actividad los alumnos mejoran su autoestima al reconocer que no cambiarían nada de ellos mismos, que así se aceptan como son, reconocen las cualidades que poseen y las áreas de oportunidad en las que tienen que trabajar y sobre todo el autoconcepto que ellos mismos tienen de sí mismos.

Evidencias de la actividad. Un paseo por el bosque.



## Desarrollo de la actividad 2. Un paseo por el bosque.

Se les explicó que la actividad consistiría en dibujar un árbol con raíces, ramas y frutos. En las raíces escribirían sus cualidades positivas que cada uno considerara tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado hasta el momento.

Una vez terminado su trabajo se colocan el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo pueda verlo, elegirán a un compañero y darán un paseo por el bosque (salón de clases). Cada vez que encuentren un árbol leerán en voz alta lo escrito en el dibujo, diciendo: “Tu eres...”

Al iniciar la actividad cada uno desde su lugar comenzaron a realizar su árbol en una hoja de máquina; para llevar a cabo la actividad les puse música relajante.

Al terminar su árbol con las características que se les indicó, les pedí que de manera ordenada colocaran las mesas alrededor del salón para continuar con la actividad.

En seguida eligieron a un compañero (a) y comenzaron a caminar por el salón al apagar la música les indique que así como estaban en parejas un iba a leer lo que el otro compañero tenía escrito en su árbol y viceversa. Se continuó con la misma dinámica hasta terminar con la lectura de todos los árboles. Entre las cualidades positivas mencionaron: inteligente, creativo, amable, paciente, capaz, divertido, única, valiente. En las cosas positivas identificaron el ayudar a su mamá en las labores de la casa, ayudar a un compañero. Entre sus logros y triunfos reconocen el haber realizado su primera comunión y confirmación, comprar un juguete con el dinero ahorrado, haber ganado un concurso de baile, bajar un poco de peso, haber aprendido a dividir.

Al concluir la actividad les pedí que mencionaran sus emociones y como se sintieron al realizar la actividad, entre las emociones que mencionaron fueron la paciencia, la calma, la ansiedad, el reconocer que son capaces de lograr cosas si se lo proponen, reconocen sus áreas de oportunidad más sin embargo les cuesta trabajo trabajar en ellas para su mejora.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO

