



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Un paseo por el bosque – Esta actividad ha sido un ejercicio creativo y de reconocimiento mutuo. Algunas de las emociones son:

- *Autoconocimiento y reflexión:* Los alumnos pueden reflexionar sobre sus cualidades y logros, lo que les ayuda a tomar conciencia de sus fortalezas y habilidades.
- *Emociones:* Pueden experimentar una sensación de orgullo y satisfacción al identificar y reconocer sus propias cualidades y éxitos. Lo cual promueve su autoestima.
- Al escuchar a otros leer sus cualidades y logros en voz alta hizo que los alumnos se sintieran validados y apreciados por sus compañeros.
- Ayuda a los niños a sentirse más conectados con sus compañeros al compartir y escuchar las cualidades positivas y logros de los demás.
- Promueve un sentido de pertenencia y apoyo, lo que ayuda a fomentar un ambiente de respeto y confianza.

Para mí, esta actividad no solo fomenta la reflexión personal, sino que también promueve la construcción de una comunidad de apoyo y reconocimiento, elementos esenciales para el desarrollo de una autoestima saludable.

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

Considero que la actividad **un paseo por el bosque**, promueve el desarrollo de la autoestima de varias maneras:

- Al pedir a los alumnos que escriban sus cualidades positivas en las raíces, las cosas positivas que hacen en las ramas y sus logros en sus frutos les ayuda a reconocerse de manera positiva. Tendemos a reconocer las cosas negativas muy fácilmente y

las cosas positivas nos cuestan más trabajo, pero si es una actividad que hacemos con frecuencia se nos hará un buen hábito el pensar de nosotros positivamente.

- Ayuda a los alumnos a reconocer sus fortalezas y éxitos, lo cual es fundamental para construir una autoimagen positiva.
- Validación social, creación de un entorno de apoyo, fomenta la empatía y reconocimiento mutuo.

Todo esto contribuye a que los alumnos desarrollen una imagen positiva de sí mismos y se sientan valorados y apoyados en su comunidad, lo cual es esencial para el desarrollo de su autoestima.

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

A través de actividades como “un paseo por el bosque” los alumnos han experimentado de manera práctica que es la autoestima. Ya que al estar participando en ejercicios que los llevan a identificar y expresar sus cualidades, acciones positivas y logros les da una comprensión directa y personal del concepto autoestima. Han recibido reconocimiento y validación de sus compañeros, entendiendo como el reconocimiento positivo influye en su autoestima. Se les ha enseñado directamente sobre qué es la autoestima y por qué es importante, así como estrategias específicas para desarrollarla. Además, que esta educación formal proporciona una base teórica que complementa las experiencias prácticas, dándoles un marco claro para entender y trabajar su autoestima.

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

Todas las actividades han sido significativas y me han dejado muchos aprendizajes, pero en este caso al implementar la actividad de “un paseo por el bosque” me ha hecho reflexionar. Considero que al implementar las actividades de manera regular y coherente pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de los alumnos y de mi misma. Como maestra, mi papel es guiar, apoyar y modelar comportamientos positivos, creando un entorno donde cada alumno se sienta valorado y capaz. La



combinación de actividades reflexivas y colaborativas contribuye a un enfoque holístico para fortalecer la autoestima y el bienestar emocional en el aula, lo cual ayuda a crear ambientes positivos y motiva a los alumnos a aprender.

De manera personal he comenzado un diario de frases y cosas positivas que experimento a lo largo del día (de manera personal y profesional), cuando lo leo me ayuda a sentirme bien sobre mí misma y a sentirme motivada a tener un buen día al siguiente día.

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

Un paseo por el bosque

La actividad comenzó pidiéndole a los alumnos que practicaran su escucha, se les leyeron las instrucciones y después ellos tenían que explicarlas con sus propias palabras:

1. Dibuja en una hoja de tu libreta un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos.



2. En las raíces, escribe tus cualidades positivas (se proporcionaron ejemplos).
3. En las ramas, las cosas positivas que haces (ahora ellos mencionaron sus propios ejemplos).
4. En los frutos, los éxitos o triunfos que hayas logrado.

Al comenzar a escribir después de la primera instrucción, una alumna menciona: “soy enojona” a lo cual su compañera rápidamente le contesta: “¡no! Son tus cosas positivas, por ejemplo, tu eres muy responsable y eres buena para dibujar”, la niña rápidamente respondió con una sonrisa: “¡ah sí! Gracias”.



Como siguiente paso, se les explico que se colocarían su árbol en el pecho y darían “un paseo por el bosque”.



Los alumnos comenzaron a realizar su actividad muy motivados, e iban leyendo y reconociendo las cosas positivas de sus compañeros con la frase “tú eres...” pero, además, ellos comenzaron a mencionar cosas positivas que pensaban o reconocían en sus compañeros lo cual los hacía sonreír, como; “además yo pienso que eres muy bonita, eres muy amable, eres muy responsable, eres muy alegre, eres muy buen amigo”.



Al terminar la actividad, se les pregunta: ¿qué les sorprendió y qué ya sabían? Además, los niños reflexionaron porque ellos son como árboles, que aún pueden crecer y que tendrán muchos más frutos.

En conclusión, la actividad “un paseo por el bosque” es más que una actividad aislada, es una oportunidad para que los alumnos se conecten consigo mismos y con sus compañeros de una manera significativa y positiva. Al reconocer y celebrar las cualidades únicas de cada persona, se cultiva un ambiente educativo que promueve el respeto, la apreciación y el desarrollo personal. Este enfoque holístico no solo mejora la autoestima de los alumnos, sino que también contribuye a su bienestar general y éxito académico.

