



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Cuando los estudiantes empezaban a leer las frases de la actividad “Mi trébol de cuatro”, se mostraban muy pensativos. La intervención que hice fue para que pudieran comprender bien las oraciones, les daba ejemplos y así sonreían más y me decían: ah, maestra ya vamos entendiendo, incluso me decían quienes eran las personas que les mostraban afecto. Por lo tanto, se manifestó la calma, el amor, la felicidad, alegría, pues recordaban a sus personas más queridas.

En la segunda actividad, hubo risas, pena, nervios, vergüenza, los chicos se asomaban y su cara era de sorpresa, porque apenas se están acostumbrado a las dinámicas.

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

En la primera actividad se promovió la autoestima, desde el momento que los alumnos escogían frases de su forma de ser pues ellos comentaban que se sienten muy contentos cuando ayudan o colaboran con sus familiares o amistades. Sin embargo, se debe seguir fortaleciendo la autoestima, ya en algunos alumnos está muy baja y en otros es elevada y ellos me han ayudado a apoyar dando buenas sugerencias de cuidado personal a sus compañeros.

Asimismo, con el planteamiento de preguntas, los reflexionaron sobre la importancia de su autovaloración y su aceptación.

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

Considero que con estas actividades que he implementado, los alumnos han empezado a tener noción de la autoestima y la han empezado a vivirla o experimentar, sin embargo, es un proceso que debe seguir trabajando porque les

cuesta trabajo decir cuáles son sus fortalezas, en muchas ocasiones desvaloran su persona, en sentido considero que les cuesta trabajo reconocer lo valiosos que son.

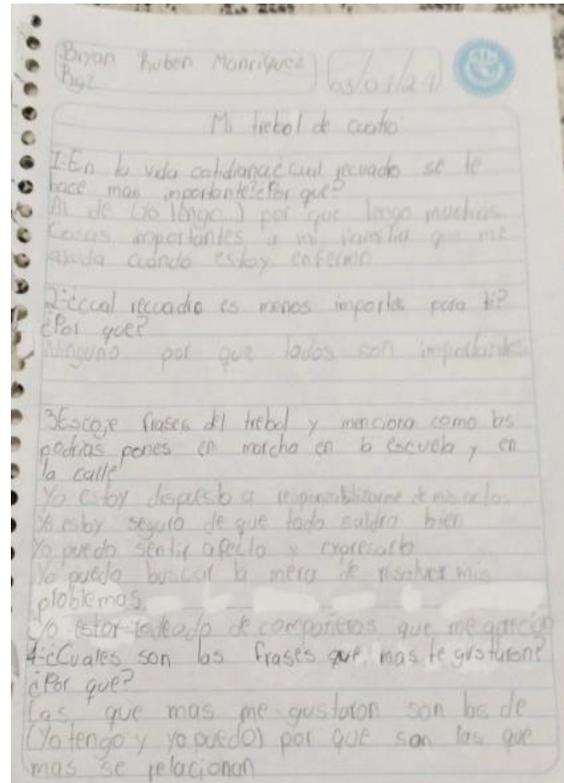
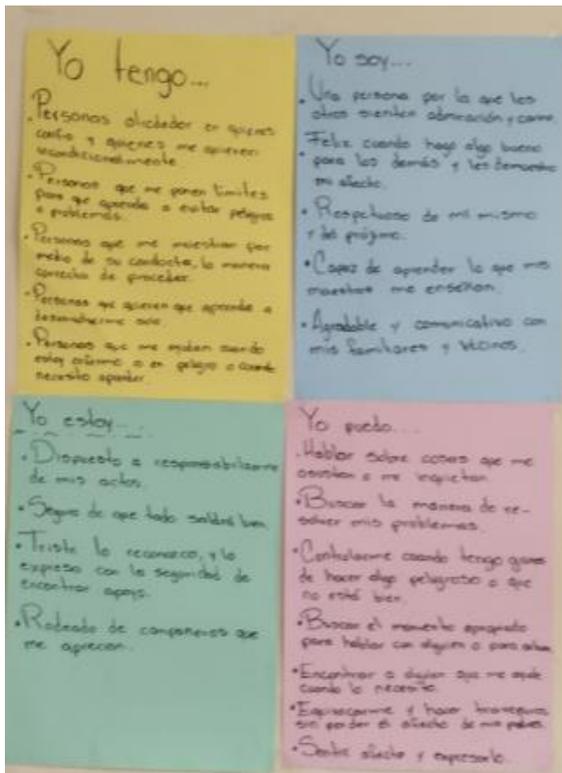
4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Definitivamente para mí, todas las actividades han sido muy significativas en mi propia persona, ya que algunas veces no resultan las actividades con mis alumnos como yo quisiera y considero que es porque primero los debo de preparar emocionalmente y generar motivación y entusiasmo para la ejecución de las actividades. Ya si un alumno no se encuentra emocionalmente bien, tampoco su rendimiento será el más óptimo.

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

Para llevar a cabo las siguientes actividades consideré la sugerencia de nuestro manual, comenzar con una gran sonrisa y respiración profunda, de alguna manera para contagiar a mis alumnos.

La primera actividad que implementé y que me pareció muy interesante fue la de “Mi trébol de cuatro”, para lo cual lo llevé preparado en cartulinas de colores y los pegué en la pared, después acomodé a los alumnos en forma de media luna, de tal manera que quedarán viendo hacia el trébol. Posteriormente, les indiqué leeríamos frases del trébol, y les pregunté que qué opinaban de ellas, los alumnos se quedaban como pensativos porque les costaba trabajo asociarlas a su realidad. Entonces optamos, por leer frase por frase y de ir ejemplificando, y así hubo más interacciones entre los alumnos y yo; daban opiniones de algunas frases, en ellos existía claramente la persona que representaba la frase. Algunos mencionaron que sus papás los quieren mucho y los cuidan incondicionalmente, otro alumno decía que su hermano le mostraba la manera correcta de proceder con su conducta, otros decían que sus papás les ayudaban a resolver sus problemas, pero que también estaban aprendiendo a responsabilizaban de sus actos...



La siguiente actividad que implementé fue la del regalo, para lo cual tomé en consideración la indicación de la propia actividad que nos recomienda el manual.

Acomodé al grupo en media luna, puse encima de una mesa una caja grande y por supuesto el espejo grande dentro de la caja.

Me coloqué al centro e inicié la interacción con ellos, les dije que en la caja había un regalo muy valioso y hermoso, que imaginaran qué es y algunas respuestas fueron: Es un libro, son unos dulces, no hay nada, son varios libros, ya díganos qué es, etc. Bueno, a ver síganse esforzando y ellos contestaban: nooo, ya qué es.

Entonces fue que les dije que ellos lo iban a descubrir pasando de uno en uno, que abrirían la caja y que vería algo hermoso y valioso pero que la regla es que lo mantendrían en secreto hasta que todos pasaran, y aceptaron la regla.

Y ya cuando fueron pasando caras eran de sorpresa, se reían, estaban contentos, felices, aunque un poco apenados, ya que les falta acostumbrarse a las estas actividades que nos ayudan a reconocer lo valiosos que somos y aceptarnos como somos.

Posteriormente, platicamos sobre lo que veían, unos decían a mí mismo, enojones, las chicas decían que son bonitas, que son inteligentes, amables, etc.

Entonces, yo les decía que son las personas más valiosas y que debía creérselas, porque son muy importantes, únicos, inteligentes y que yo los quería mucho.

