



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3 ELIZABETH HERNÁNDEZ JAIME

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

En la actividad “Mi trébol de cuatro” expresaron sentir incertidumbre, nervios, porque no sabían muy bien a qué se refería la actividad, al finalizar se sintieron bien, en bienestar por entender que esas preguntas eran para reflexionar lo que soy, lo que tengo, lo que puedo. Les gusto saber que tiene, pueden y son varias cosas. Reflexionamos la importancia de resaltar nuestros resultados positivos por pequeños que sean.

Durante el ejercicio “un paseo por el bosque”, dijeron sentir pena, nervios, angustia, principalmente por saber qué dirían sus compañeros de lo que habían escrito, de ello, nació la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de creer en lo que soy y tengo, sin necesidad de demostrarle a las personas para convencer que sí soy esa persona.

En “El regalo” dijeron que les gustó la actividad, les sorprendió ver que ellos serían el regalo, algunos mencionaron creer que el regalo sería un i-phone, comenzamos a platicar si un objeto sería más importante y valioso que una persona, también que la única persona que nos acompañará por toda la vida somos nosotros mismos, por eso la importancia de tener una sana y buena relación, una buena autoestima.

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

Durante las actividades se promovió la autoestima resaltando la importancia de cada actividad, en “mi trébol de cuatro” que las preguntas son de reflexión continua, si me siento perdido de qué analizar en mí, esas preguntas son nuestra guía. En “Un paseo por el bosque”, la necesidad de compartir para reforzar nuestra propia idea, escucharlo de los demás reafirma mi conocimiento, también el de conocer y respetar el de los demás, en la actividad el “Regalo”,

que nosotros mismos somos los creadores de nuestra estima, no debemos esperar a que las demás personas nos digan qué somos.

Durante el ciclo escolar ya se había llevado a cabo actividades para autoconocimiento, autoconcepto, identidad, por ello, fue relativamente fácil que comprendieran el tema, lo nuevo fue hablarles acerca del término autoestima y las formas que tenemos para reforzarla.

Como las actividades son muy activas y divertidas para los niños, por lo cual fue relativamente fácil que distinguieran la finalidad de la actividad, aun así, hacía mención de las actividades ya realizadas, como nuestro tesoro, identidad para que tuvieran un referente ya conocido y hacer más significativo el aprendizaje.

La reflexión de los comentarios que surgían ayudó a que el tema se desarrollara con más éxito, por ejemplo un niño hizo el comentario de no te creo que tu hagas eso, la niña contestó, te lo juro que sí, en ese momento, hice una intervención al respecto resaltando, que nuestros actos hablan por nosotros mismo, que no debemos tratar de convencer a las personas que sí los somos, que si era una actividad fuera de la escuela, era normal que él no la hubiera visto, al final el tiempo termina descubriendo las verdades y las mentiras.

Durante las actividades se resaltó la importancia de conocerse para poder llegar a quererse, cuidarse, aceptarse, como mis alumnos están iniciando la etapa de adolescencia, resalté lo esencial de una autoestima sana para enfrentar los cambios y riesgos que viene, eso lo hace más relevante para ellos, hablar sobre sus gustos y nuevos intereses que les pueden llevar a malas decisiones, si no tiene claro quiénes son y qué quieren para su vida.

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

Saben qué es la autoestima debido a las diversas actividades que hemos desarrollado para conocer el concepto, habíamos hecho cuerpos geométricos representando gemas y en ellas

escribían cosas positivas que tenía, dibujaron una lupa para observar sus cualidades y características que les dan identidad, se enriquecieron con las actividades de este módulo para completar el concepto autoestima, ellos saben que para formar nuestra autoestima, necesito conocerme, saber mis capacidades y habilidades para sentirme identificado y poder desarrollar amor propio.

Saben que, para desarrollar autoestima, deben hacerse preguntas como las de “Mi trébol de cuatro”, dibujarse, escribir sus características, cualidades, sus logros. Mirarse al espejo y al menos decirse algo positivo o ver algo bello de su rostro. También es importante comunicarse con sus familiares o amigos más cercanos para preguntar acerca de lo positivo que ven en ellos, además de conocer para respetar las capacidades de los demás.

Lo anterior lo descubrí ya que en la última actividad cuestioné directamente esas preguntas y sus respuestas fueron las que redacté anteriormente.

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

La actividad más significativa fue “El regalo”, primero porque me hizo recordar experiencia propia, yo en mi adolescencia tuve depresión, autoestima muy baja, una amiga me comentó que me viera al espejo e intentara observar algo positivo, de comencé a salir de la depresión, esa actividad es muy significativa para mí, la recuerdo constantemente y lo vuelvo hacer seguido.

Pero el hacerlo con los niños vi de nueva cuenta lo grandioso de la actividad, tuvo mucho que ver el ambiente en donde lo desarrollé, pero vi en ellos, en sus caritas, se sorprendían al verse en el espejo y yo les resaltaba que el regalo hermoso, mágico y poderoso del que hablábamos era él, se distinguió tanta su sorpresa, que algunos me abrazaron sin esperarlo.

De verdad que es indescriptible la hermosa sensación que tuve al ver sus rostros y respuestas al verse al espejo, eso me lo guardo para la vida, y refuerza la importancia de hacerlo con cada grupo de alumnos con quienes trabaje.

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

“MI TRÉBOL DE CUATRO”

Para esta actividad decidí que lo hicieran dentro del salón sentados en sus lugares, para que se concentraran a leer, ya que de otro modo estarían jugando o platicando. Entonces primero leyeron esas frases, después las fuimos leyendo de una a una y debían poner tache si no tenían o hacían lo que la frase decía, una palomita en caso contrario.

En cada una iban mencionando algún ejemplo de por qué sí o por qué no, después analizaron en cuál cuadro tenían más taches, que hicieran un análisis del porqué era así su resultado, lo que debían hacer para cambiar esa tache por palomita.

Al finalizar dijeron haberse sentido bien, tranquilos al leer las frases que si tenían y un poco preocupados por las taches porque no sabrían que resultados darían esas taches. Después de asegurarles que no era nada malo para una calificación se sintieron un poco más relajados.

Analizamos el tema de cada cuadro, para que se les facilitara entender la finalidad de esas preguntas, dijeron que eran para conocerse más, para generar identidad, fue ahí cuando agregué la palabra autoestima.



“UN PASEO POR EL BOSQUE”

Comencé preguntando ¿qué hay en un bosque?, ¿qué verían en él al ir caminando?, contestaron de inmediato, árboles, Les indiqué que daríamos un paseo por el bosque, pero que tendríamos que crearlo, les pedí que dibujaran un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas y frutos, cuando lo hicieron pedí que escribieran en cada uno sus cualidades, sus logros, etc.

Les expliqué que se pegarían su hoja en el pecho y que iban a imaginar que ellos eran los árboles, que se acercarían a cada uno a leer y dirían “tu eres”. Así lo hicieron, hubo un momento en que platicaban más acerca de lo que decía que leerlo, les permití porque así se conocían más y me iba dar la oportunidad de resaltar la importancia de la comunicación.

Al terminar pregunté que cómo se habían sentido, me dijeron nerviosos, angustiados por lo que pudieran decir sus compañeros, con pena cuando lo iban leyendo, otros se sintieron bien, felices, al ir escuchando sus cualidades.

Comentaron que, si era posible que el árbol fuera cambiando, sobre todo las raíces y las ramas, acertaron a decir que los logros no se cambian.

Analizando la actividad dijeron que servía para conocernos, generar identidad, agregué nuevamente para la autoestima.







“EL REGALO”

Tenía una caja sorpresa que sale en Mario Bros. echa previamente, se me hizo adecuado usarla para esta actividad, debido a la actualidad del tema, me ayudó bastante, ya que de inmediato se emocionaron y expresaron su felicidad al verla.

Platicamos acerca de ¿qué es? Dijeron que de ella salía hongo que hacía crecer a Mario, o más pequeño, una planta que le daba fuego o dinero, eso lo relacioné con la vida, dije que era herramientas o habilidades que le ayudaban a Mario a resolver problemas, entonces comenté que esa caja era mágica, que era única para cada uno, que tenía herramientas y habilidades que les ayudaría a resolver problemas, lograr que quisieran.

Su emoción creció con todas esas palabras, les pregunté ¿qué creen que sea? Dijeron teléfonos inteligentes, dinero, etc. Seguí ¿ya quieren saber qué es? Obvio su respuesta fue si, Les indiqué que salieran del salón irían entrando de uno en uno y después se irían fuera del salón, pero en otra zona.

Entonces yo les iba abriendo la caja para acomodarla adecuadamente y lo primero que vieran fuera su reflejo, llamaba a uno y le decía listo (a) para ver tu gran regalo, lleno de magia y poderes para tu vida, ya muy emocionados decían sí, cuando abría la caja y se veían, su rostro se iluminaba, los que dudaban un poco, les dije, tu eres una hermoso y mágico regalo, de verdad fue hermoso ver sus rostros, fue tanta la emoción que algunos de manera espontánea me abrazaban.

Al preguntar que sintieron dijeron que bien, felices, aunque algunos si dijeron que esperaban ver otra cosa, en ese momento comenzó el análisis, de si de verdad creían que un teléfono era más valioso que una persona, indagué si creían de verdad que ellos eran un regalo, la mayoría dijo si, ahí relacioné el tema de autoestima, creerlo es parte de quererme, que la manera de comprobarlo era preguntar a mamá, que ella les diría que son hermosos regalos.

También hice una analogía del hongo que hace crecer con los valores, que te ayudan a resolver problemas y crecer como persona, pero que a veces, de nuestro interior también salen pensamiento, hongos, plantas que no ayudan y nos hacen daño, son los pensamientos negativos, que se pueden crear del exterior, pero que nosotros somos los responsables de no apropiarlo.

Les platiqué de mi adolescencia, que padecí autoestima baja por centrarme en ideas negativas y que precisamente verme al espejo ayudó a comenzar a cambiar mi forma de pensar. Resalté otra vez la importancia de estar bien consigo mismo, somos las personas que nos acompañaremos durante toda la vida, conviene llevarnos bien, tratarnos con cariño.

Al cuestionar acerca de la actividad ya mencionaron que se hizo para ayudar a formar nuestra autoestima, autoconcepto, identidad, las actividades que mencionaron para desarrollar autoestima eran: analizar las preguntas que habíamos hecho una ocasión anterior, los dibujos de la lupa y el árbol, mirarnos al espejo, nuestro tesoro al escribir qué joyas poseíamos.





NOTA: De la actividad “El regalo” no tengo muchas fotos porque preferí acompañarlos, me gustó hacerlo ya que pude abrazar a los que lo necesitaban.

Rúbrica PTP 3

Instrumento para evaluar PTP del módulo 3					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.					
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.					
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.					