



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Las actividades realizadas por mis alumnos causaron en ellos pensamientos y emociones de satisfacción, alegría, autoestima, el saber que ellos pueden lograr todo lo que se propongan solo es cuestión de esfuerzo y trabajo.

Por ejemplo, en la actividad “Un paseo por el bosque”, descubrieron que han logrado aprender muchas cosas que jamás ellos se hubieran imaginado que lo harían, como, por ejemplo: salen leyendo, escribiendo, sumando y restando cantidades más grandes, analizan más las situaciones, son reflexivos, ya se pueden poner sus zapatos correctamente, abrocharse las agujetas, bañarse ellos sólo, cambiarse, apoyar en las labores de casa, etc. Llegaron a la cuenta, de que están orgullosos de sí mismos y que pueden seguir aprendiendo solo es cuestión de que ellos quieran.

Para mí las actividades que yo realice en este tercer módulo me dejan pensamientos muy positivos, de alegría, de seguir poniendo mi granito de arena en cada niño pasa por mis aulas y emociones de autoconfianza, empoderamiento, independencia, serenidad, autoestima, calma, tranquilidad, amor a mí misma, empatía, resiliencia, disfrutar la vida, agradecimiento a mi familia a las personas que me rodean, a la vida y Dios y gratitud.

Por ejemplo, la actividad “Cartas al futuro” me pude ver en cinco años lo que quiero para mí y mi familia, quiero estar sana con salud física, mental y emocional, viendo crecer a mis hijos y estar con ellos a su lado en cada paso que den. Quiero seguir ejerciendo esta hermosa vocación preparándome en todos los aspectos para dar una educación de calidad y excelencia para mis alumnos. Quiero que mis alumnos cuando me vean, sea con gusto y amor, que deje una huella en ellos.

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

- Se Promovió la autoestima con preguntas reflexivas simples pero significativas, con el fin de que los alumnos reflexionen sobre su propio conocimiento de ellos, habilidades, sentimientos, afecto, logros, etc.
 Ejemplo: ¿Qué crees que encontraras en la caja? ¿Para ti qué es algo valioso y hermoso? Dibújalo ¿Lo que viste en la caja, para ti, es muy valioso y hermoso? Si o no ¿por qué? ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? ¿Qué cosas malas tiene esa persona que te ve desde el espejo? ¿Qué es lo que te gusta de esa persona que te mira desde el espejo? ¿Cuáles son tus cualidades positivas? ¿Qué cosas positivas haces? ¿qué logros o éxitos has tenido a lo largo de este ciclo escolar?
- Reconocer y elogiar sus esfuerzos y logros, por pequeños que sean, para fortalecer su confianza en sí mismos y saber que lo están haciendo está bien. Además, siempre les digo que, si supiéramos todo, ya no tendríamos necesidad de ir a la escuela, que vamos a ella a aprender y si nos equivocarnos, no pasa nada, se corrige y aprendemos de nuestros errores.
- Fomentar actividades donde trabajen en equipos para completar tareas simples, esto les ayudo a valorar su contribución y la de sus demás compañeros al igual a reconocer sus habilidades individuales.
- Ambiente de apoyo, crear un ambiente positivo en nuestro salón donde se respete y valore la diversidad y se respeten las diferencias individuales, promoviendo la auto aceptación y el respeto propio.
- Al igual el decirles que ellos pueden, que se quiten de su cabeza el NO PUEDO o YO NO SE, que todos podemos lograr todo lo que nos propongamos.
- Proporcionar retroalimentación positiva sobre sus habilidades y contribuciones.

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

Se estuvo abordando y trabajando el tema de la autoestima no solo en estas tres semanas sino a lo largo del ciclo escolar con mis alumnos y sobre todo con los que tienen algún tipo de BAP, ya que ellos muchas de las veces no se creen capaces de realizar o hacer alguna actividad bien, de terminar un trabajo, una participación asertiva, de estar atentos, a enseñarse a leer, escribir, al igual que sus compañeros y poco a poco se van haciendo chiquitos por su contexto familiar, social, sus experiencias vividas en el preescolar y su poca autoestima, etc.

Como se mencionó el primer PTP durante todo el ciclo escolar se trabajó con el tema de las emociones, entonces cuando sucedía algún conflicto se pedía que se acercaran los alumnos del problema e identificaran su emoción y la expresaran, permitiendo entender cómo se sienten en diferentes situaciones.

Se fomentó a que se enseñaran a tomaran decisiones y asumieran su responsabilidad de lo que ellos decidieron, (causa-consecuencia) se les comentaba que a toda decisión hay una consecuencia positiva o negativa, por lo tanto, deben a enseñarse a ser honestos y asumir sus consecuencias.

Se les Reconoció y celebró sus logros, por pequeños que fueran, ejemplo cuando un alumno empezaba a leer o hacia su dictado y se sacaba una, dos o tres palabras bien de 10, ya era un logro, se le motivaba a que en casa siguiera practicando y lo lograría, al igual en la lectura, que no dejaran de leer todo lo que se encontraran en la calle, en su casa, etc. Y de esa forma empezarían a leer más rápido y si algo no sabían que preguntarán.

Se trabajó a manejar los desafíos y fracasos como oportunidad de aprendizaje, mencionando que siempre habrá cosas que no sabemos realizar, pero si nos

esforzamos aprenderemos y después seremos unos expertos, ejemplo: como andar en bicicleta, las primeras veces se caían y traían rueditas y ya muchos andan sin ellas, que así es la vida de retos y si algún día algo no te sale bien, que no se desanimen, ya abra más tiempo para que eso salga bien, solo necesitan constancia, dedicación y esfuerzo.

Se enseñó a que debemos expresar lo que sienten, a comunicarse de una manera asertiva, a resolver sus conflictos hablando y si no se pueden solucionar buscar un mediador para que les ayude a resolverlos, a trabajar en equipo con el fin de que poco a poco tomen seguridad y sepan manejar diferentes situaciones sociales y cotidianas. A ser resilientes con las situaciones que la vida nos va poniendo.

Estas actividades no solo fortalecen la autoestima de mis alumnos, sino también promueven un sentido de identidad positiva y una mayor confianza de ellos mismos, pero será necesario seguir abordando el tema de la autoestima a lo largo de los siguientes ciclos escolares y la vida misma, proporcionando un ambiente de apoyo positivo que fomente la confianza en sí mismos y sus capacidades.

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

Para mí todas las actividades fueron muy significativas por su propósito y reflexión en mi persona, pero las que tuvieron una mayor huella fueron: Carta al futuro (ya me vi, como me sentiré, estaré y mis logros que tendré), Trabajo en mi autonomía emocional (fue una observación a fondo de mi ser y persona, en todos los aspectos), Entendiendo el liderazgo e identificando los tipos de liderazgo, (ahora sé, que soy una líder ocasional), Sugerencias de mejora para tu propio liderazgo, La escalera de la retroalimentación del docente líder y Naturales (La importancia de ser un buen docente, la huella que dejamos en nuestros alumnos ya sea significativa o negativa).



Me doy cuenta que soy una docente que trata de estar en constante lucha de tener una autonomía emocional adecuada, de manejar y regular mis propias emociones de manera efectiva, identificarlas, comprender como me afectan, tratando de controlar las reacciones impulsivas, pensar antes de actuar y ahora realizando ejercicios de calma, lo cual es crucial para mi bienestar personal y para mi labor docente

Siendo empática con mis alumnos, hijos, familiares, compañeros, etc., poniéndome en los zapatos de los otros. Entender y responder a las emociones de los demás, tanto de mis alumnos como compañeros, lo que facilita a tener relaciones más afectivas y empáticas en el entorno educativo y personal. Establecer y mantener relaciones saludables y respetuosas, con los estudiantes, compañeros, directora, padres de familia y comunidad educativa.

Trato de tener la capacidad de ser resiliente para manejar la presión, el estrés y los desafíos de la vida y el trabajo, recuperándome rápidamente de contratiempos y aprendiendo a sobrellevar las experiencias adversas.

Tratando de ser un buen modelo a seguir dando el ejemplo a mis alumnos de como manejar las emociones y resolver conflictos, enseñando a mis alumnos estrategias efectivas de afrontamiento emocional y a ser una buena líder positiva, con una visión clara de los objetivos que se pretenden lograr, empática, teniendo comunicación efectiva, inspirar y motivar a mis alumnos, ser colaborativa e intercambiando ideas y mejores prácticas con mis compañeros docentes, siendo innovadora y creativa con nuevas formas de mejorar mi enseñanza y el aprendizaje, siendo crítica y abordar los desafíos con calma y eficacia, crecimiento personal y profesional y sobre todo con ética profesional.

Quizá hay algunas áreas de oportunidad que requiero mejorar en mi vida personal y laboral, que con este taller me he dado cuenta que requiero abordar como



buscar y tomar tiempo para mí, ya que todo es primero y hasta el último lugar quedo yo como ser humano, dejando a un lado mis emociones, mis necesidades, mis gustos y entiendo que debo estar bien yo para que todo lo que está a mi alrededor estén bien y fluya todo en armonía.

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

La primera actividad fue la del regalo, primero se les hicieron algunas preguntas sobre lo que creen que habría en la caja como: ¿Qué crees que encontraras en la caja? ¿Para ti qué es algo valioso y hermoso? Dibújalo, algunos dibujaron juguetes, comida, ropa, peluches, una foto de su familia, dulces, etc. Se les menciono que pasarían cada uno a ver que había adentro de la caja pero que no les dijeran a sus compañeros porque sería una sorpresa y cada uno tendría que descubrir que era lo hermoso y valioso adentro de la caja. Cuando se fue pasando a cada uno de los niños se emocionaron y sorprendieron al ver lo que había adentro y más cuando se les explico, que era algo muy valioso y hermoso, para todos. Su expresión era de sorpresa y asombro al ver su cara reflejada en el espejo, cada uno de los alumnos que iban pasando era la misma. Al terminar de pasar los alumnos se realizaron algunas preguntas. ¿Lo que viste en la caja, para ti, es muy valioso y hermoso? Si o no ¿por qué? ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? ¿Qué cosas malas tiene esa persona que te ve desde el espejo? ¿Qué es lo que te gusta de esa persona que te mira desde el espejo? Los alumnos expresaron su sentir llegando a la conclusión de que ellos son únicos, valiosos, maravillosos, hermosos (as) y dignos de amor, cariño, comprensión y de respeto Reconocieron la importancia de cada uno de ellos, mencionaron que no permitirán que sus miedos, inseguridades, temores les impida apreciar lo especial que es cada uno de ellos y que todos somos únicos y merecemos amor, respeto, tanto de los demás como de uno mismo.

EL REGALO.



La segunda actividad que se realizó fue la de “Un paseo por el bosque” Los alumnos escribieron sus cualidades, las cosas positivas que hacen y los triunfos o logros que hayan alcanzado. Fue muy satisfactorio ver como los alumnos hicieron toda la actividad, desde como dibujaron su árbol, como se ayudaban entre ellos a escribir sus cualidades (porque algunos todavía no saben escribir bien) lo que hacen y sus logros. Muchos recordaron como eran cuando entraron a primero de primaria y como han evolucionado, madurado y todo lo que han aprendido en este tiempo (ya saben leer, escribir, sumar y restar cantidades más grandes, ya saben cómo pueden controlar sus emociones solo es cuestión de ponerlo en práctica, sobre el cuidado del medio ambiente, derechos y valores, como apoyan a sus padres en labores de casa, etc.).

Como se ayudan entre si y como pueden apoyar a sus compañeros que tienen algún tipo de BAP, ver cómo ven los cambios que han tenido ellos y los demás fue algo muy significativo.

UN PASEO POR EL BOSQUE.



Entendieron que al pasar el tiempo ellos irán teniendo más cualidades positivas y las negativas hay que tratar de cambiarlas a positivas, he irán aprendiendo muchísimas cosas más los cuales serán logros, reafirmaron que somos unas personas valiosas y únicas, que nadie puede venir a cambiar nuestra forma de ser.

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.					