



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

La primera actividad que apliqué fue la de Un paseo por el bosque, aquí los alumnos de mi grupo dibujaron su árbol, en esta actividad los estudiantes se dieron cuenta en la mayoría de los casos que tienen muchas cualidades, antes de la actividad les costaba decir sus cualidades las cosas que hacen bien. Pero al plasmarlas en el árbol y escuchar que otros las leen les levantó el ánimo y se dieron cuenta que tienen mucho más cosas buenas que malas. La segunda actividad que se aplicó fue la del Regalo, donde los estudiantes se miraron, se sintieron felices, contentos, disfrutaron la actividad. A mi parecer estas actividades fueron gratificantes para los estudiantes y mejoran su autoestima.

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

Durante la realización de las actividades, para inducirlos puse música clásica, en la actividad de Un paseo por el bosque les fui contando un cuento sobre un niño que caminaba por el bosque que admiraba los árboles y las plantas al llegar al más hermoso le dijo: tú eres como yo eres fuerte, grande, te alimentas bien, tu color es hermoso, tus frutos son buenos y yo también soy fuerte, como bien, me cuido, tomo agua, soy valiente y ayudo a los demás. Con ese preámbulo creo mis niños se sintieron seguros de sí mismos y lograron realizar su trabajo con alegría, gusto y respeto. En la segunda actividad la del Regalo, fue una sorpresa que recibieron así les manifesté, además el primer niño vio el regalo (lo que había dentro de la caja) le dije observa bien quién está adentro, el niño tenía curiosidad y temor a la vez, pero al verse reflejado sonrió, ya los demás fueron tomando el espejo y se valoraron la ventaja fue que vieron más cualidades que cosas negativas en ellos eso me agradó y les ayudará a valorarse más.

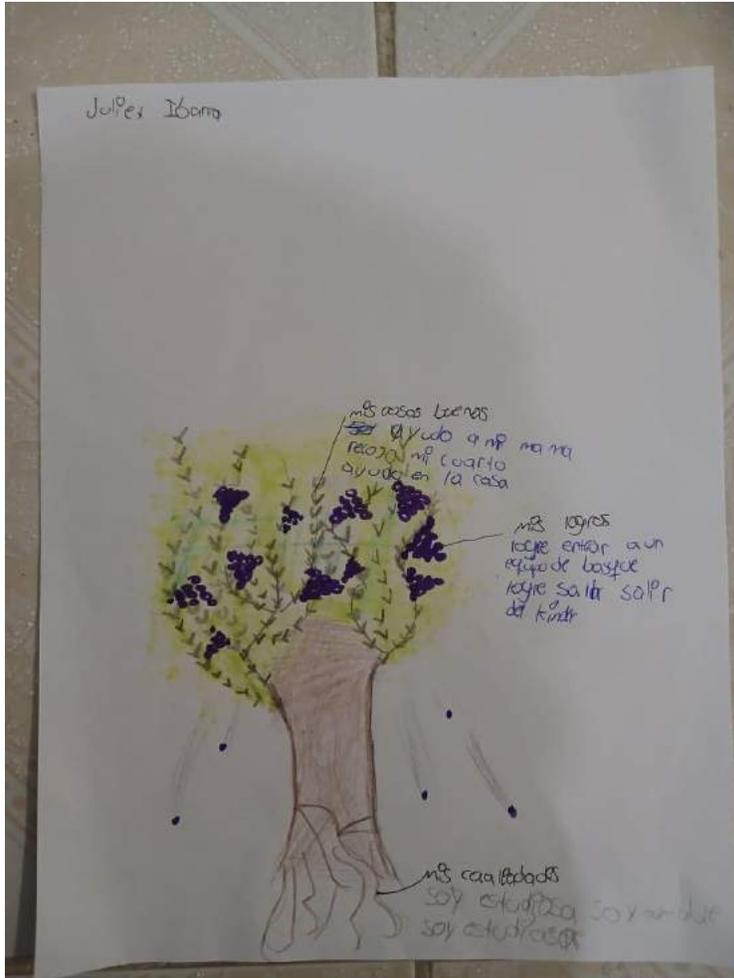
3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?

Hoy mis alumnos saben que es muy importante quererse a sí mismos, vieron en las actividades que realmente son muy valiosos, que la mayoría hacen más cosas buenas que malas, eso los hace sentir mejor y en común acuerdo quedamos que deben seguir haciendo cosas buenas ya que traen satisfacción y nos ayuda a valorarnos. Además, trabajamos en el todo este taller cómo salir de emociones negativas, respirar, meditar, pensar en lo que te hace feliz y cambiar el chip para sentirnos mejor.

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

A mí la actividad que más me gustó en el módulo fue la del espejo, para mis alumnos fue motivante e hicieron un análisis muy bueno de ellos, hubo quien decía me veo como que tengo hambre, me veo y me da risa, etc., pero los hizo ver que les gusta de ellos y que cambiarían, algo que a los adultos nos cuesta hacer y deberíamos ejercitar.

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







En la segunda actividad del Regalo, se abrió la caja un alumno vio lo que había adentro con cierta incertidumbre y miedo, pero al verse sonrió, la mayoría con pena se vio pero sonrieron y se sintieron muy bien al realizarla, se dibujaron y respondieron las preguntas. Al finalizar en plenaria manifestaron que tenía más cosas buenas que malas lo que los hace felices.