



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

En esta última actividad del Botiquín Emocional llevé a cabo dos actividades que quedaron excelentemente bien para este cierre de ciclo escolar con mis estudiantes de 4°. Creo que esta reflexión antes de que termine el año escolar sirve para generar en mis estudiantes un análisis hacia lo que son en este momento y lo que quieren lograr en el siguiente ciclo escolar.

Las dos actividades realizadas fueron: **El regalo y Un paseo por el bosque.**

El regalo

En esta actividad llevé una caja grande envuelta de papel regalo con un moño. Adentro de la caja estaba un espejo. Les pregunté sobre lo que creían que les había traído como regalo de fin de cursos y por haber compartido juntos este ciclo escolar. Les dije que los iba a dejar ver lo que estaba adentro del regalo, pero con la condición de que no deberían de decir nada a sus compañeras y compañeros. Cuando fueron pasando se miraban en el espejo y algunos les causaba alguna risita como de nervios. Luego de que pasaron todos, les pedí que me dijeran que habían visto, de qué se trataba ese regalo y después de sus comentarios les di una hoja con las preguntas:

¿Qué ves en el espejo?

¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?

¿Qué cosas buenas tiene esa persona?

¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?

¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?

¿Cambiarías algo de la persona del espejo? ¿Cómo lo harías?

Al finalizar el tiempo para escribir se les pidió que dijeran lo que habían escrito. Lo curioso fue que algunos tenían muchas dudas sobre lo que debían escribir, por ejemplo, qué es lo que no me gusta de mi persona y cómo puedo cambiarlo. Creo que esta actividad da para llevarla a cabo más tiempo, cada pregunta puede ser usada para una sesión para que ellos puedan entender cada aspecto de su persona porque al parecer se conocen muy poco y no reconocen sus cualidades, sus cosas positivas, sus áreas de oportunidad y mucho menos cómo hacer para cambiar, es decir ahí estarían involucrando el pensamiento divergente y estratégico.

Después de este momento de compartir, les dije que escribieran dos frases motivantes en una hojita, (mientras las escribían les puse música instrumental para que se inspiraran) y les pedí que las repitieran una y otra vez porque se las iban a ir a decir a una persona muy especial, les di algunos ejemplos:

- Eres una persona maravillosa.
- Todo se puede cuando se quiere.
- Gracias por estar siempre conmigo.

- Te quiero mucho y te respeto.
- Si puedes soñarlo, puedes hacerlo.
- Nunca te rindas.
- Cree en ti mismo.
- No te compares con los demás, sé tú mismo.

Para finalizar esta actividad, salimos del salón y les pedí que se formaran en una sola fila, me coloqué en un lugar del patio y ellos fueron pasando a decir esa primera frase al espejo que tenía yo sujetando. Esa persona a quien ellos le dijeron su frase eran ellos mismos, ellos son esa persona especial. Dieron una primera vuelta y se iban a formar otra vez para decir la siguiente frase en voz alta a su imagen en el espejo.

Finalizamos la actividad dándonos un fuerte abrazo con sus demás compañeros.

Un paseo por el bosque

Esta actividad la hicieron de tarea. Le pedí a los estudiantes que dibujaran en una hoja un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno considera tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado. Ya en la escuela les dije que juntos formaríamos un gran bosque lleno de árboles. Cada uno se colocó su árbol en el pecho para que el resto del grupo pueda verlo.

Puse música instrumental de bosque con cantos de pájaros y con sonido de agua. Empezamos a caminar y cuando se encontraban un árbol leían en voz alta “Tú eres...” y así hasta que terminó la música. Al finalizar les pregunté que habían descubierto de sus compañeras y compañeros, qué les sorprendió y qué es lo que ya sabían.

Concluimos la actividad comentando que ese árbol aún puede crecer y que tendrá muchos más frutos, en ese momento conversamos sobre lo que podemos hacer para lograrlo.

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

Estas actividades que desarrollan la autoestima en los estudiantes cerraron exitosamente este ciclo escolar. Los alumnos se llevaron una gran reflexión de lo que son y lo que quieren ser en el siguiente ciclo escolar. El hablarse para con ellos mismos, el verse en el espejo, en decirse palabras motivantes fue algo que los conmovió mucho y que generaron en ellas y ellos conocerse más. A veces no saben nombrar sus cualidades, sus áreas de oportunidad, por eso les pedí que la actividad del árbol la hicieran en casa para que también los padres pudieran apoyarlos para hacerles ver lo que son y lo que pueden lograr y que además tienen personas que los aman y que están ahí para protegerlos y guiarlos.

Pensamientos:

- Si trabajo en actividades de reflexión que me ayuden a identificar mis cualidades, mis éxitos y lo que hago bien estaré desarrollando mi autoestima.
- Compromiso de planificar actividades que dejen una reflexión en mis estudiantes y también el compromiso de un cambio en su persona.
- Compartir esta experiencia que fue muy exitosa para mí con mis colegas en CTE.

Emociones:

- Satisfacción de lograr que mis estudiantes se conozcan a ellos mismos.
- Motivación para seguir llevando a cabo actividades que desarrollen un autoconocimiento y autoestima en mis estudiantes.
- Emotividad con todos los resultados de este trabajo que conmovieron a los estudiantes.

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

Se promovió cuando se vieron al espejo y contestaron las preguntas sobre lo que vieron, que era a ellos mismos.

Se promovió cuando se miraron en el espejo y se dijeron las frases motivantes.

Se promovió cuando se dieron un abrazo con los demás.

Se promovió cuando reflexionaron y escribieron sus cualidades, sus éxitos y las cosas que hacen bien.

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

Durante algunos proyectos del campo formativo De lo humano y lo comunitario en una ocasión habíamos hecho una actividad que hablaba sobre el autoconocimiento y la autoestima y ahora con estas dos actividades ellos han fortalecido más el concepto de autoestima. Saben que deben hacer un ejercicio de reflexión para reconocer más conscientemente quienes son y lo que deben hacer para ser cada vez mejores, se reconocen sus cualidades, sus áreas de

oportunidad y qué es lo que ellos deben hacer para lograr lo que desean ser en un futuro. Están desarrollando un pensamiento estratégico y divergente.

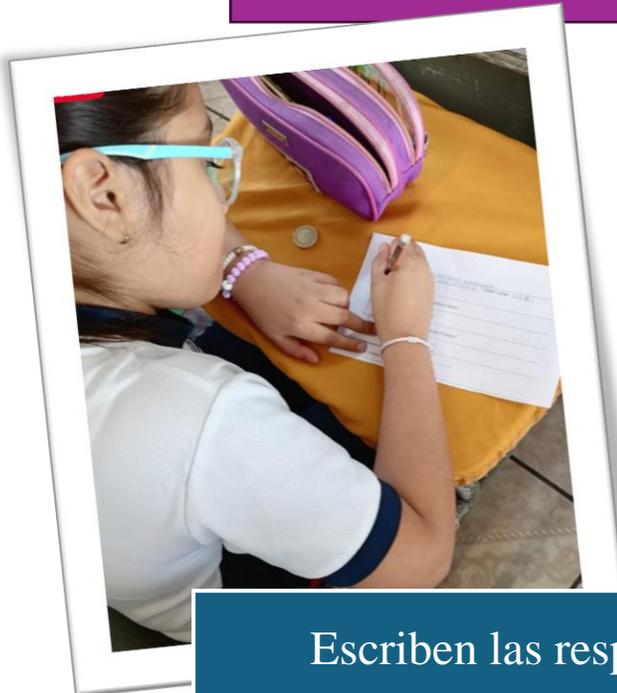
4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Lo más significativo en este módulo fue que también hice un ejercicio de reflexión sobre la persona que soy, observé mis cualidades, mis éxitos, lo que hago bien, las personas que están a mi alrededor y que generan en mí un bienestar, un apoyo. Este módulo lo viví mucho para mí. Quiero trabajar en mi persona, quiero ser mejor para brindar mucho amor a mis estudiantes, brindarles una persona que se ama a sí misma y por lo tanto puede amar a los demás y ayudar a que se quieran y se respeten unos a otros.

EL REGALO



Los alumnos pasan a ver su regalo



Nombre _____
Fecha _____ Grado y grupo _____

- 1.- ¿Qué ves en el espejo?

- 2.- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?

- 3.- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?

- 4.- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?

- 5.- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?

- 6.- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? _____
- 7.- ¿Cómo lo harías?

Escriben las respuestas a las preguntas

Finalmente, se frases positivas a su persona



Nótese que estaba la bocina para la música que se les puso



UN PASEO POR EL BOSQUE



Compartiendo lo que son, sus cualidades y éxitos



Nuestro gran bosque



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.				★	