



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Pensar en situaciones que como líder tengo que enfrentar en mi labor docente, ya que mi trabajo implica compromiso y dedicación, soy docente en una escuela multigrado y mi responsabilidad dentro de la escuela es estar frente a grupo de alumnos de 5to y 6to grado de igual manera estar a cargo de la dirección de dicha escuela, donde mi compromiso es atender situaciones tanto de los alumnos, docentes y padres de familia, en el tiempo que llevo laborando en la escuela, me he dado cuenta de que para poder dedicarle tiempo a todos esos aspectos es necesario tener una buena no excelente porque seguimos aprendiendo día a día una autonomía profesional, donde lo importante antes de todo es conocernos emocionalmente, que tanto nos amamos y nos valoramos para poder avanzar en lo personal y laboral, me he dado cuenta que como líder he aprendido y sigo aprendiendo de mis experiencias y el darme un espacio en mi vida para tomar este curso me ha ayudado a reflexionar, ver mis errores, mis avances y en que puedo seguir aprendiendo para ser mejor en lo personal y profesional.

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

Haciendo una reflexión y una autocomprensión para fortalecer en los alumnos la autoestima y promover la resiliencia en los alumnos, fomentar en ellos la exploración de sus emociones, valores y fortalezas que les ayude a desarrollar una imagen positiva de si mismos.

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

Se podría decir que si no del todo, porque ya reconocen sus sentimientos o patrones de comportamiento que tienen y que los limita a su forma de ser.

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

Gracias a la vida: Me hizo reflexionar sobre lo importante que es valorar estar vivo, ser agradecidos, amarnos, respetarnos y dar lo mejor de nosotros hacia los demás y hacia mi labor como docente, constantemente trabajo con mis alumnos el ser agradecido por un día más de vida, es el ritual de todos los días.

Carta al futuro: Esta actividad me hace pensar mucho en lo que estas haciendo en el presente para así saber de qué manera estarás en esos 5 años, si vas por el camino correcto o puedes cambiar de camino, pero al final el sentir esa satisfacción de que vas a lograr llegar a ese futuro y verte superada y plena me da felicidad y me motiva a seguir avanzando en todos los aspectos.

La rueda de la vida: Esta actividad al realizarla me da la tranquilidad en que mi equilibrio en todos esos aspectos que marca no esta tan mal si me falta mejorar y lo estoy trabajando, pero me doy cuenta de que voy haciendo lo correcto para mi bienestar emocional.

Trabajando mi autonomía emocional: recordatorio del valor que tenemos como seres humanos y nuestra existencia en este planeta, el amor propio, aceptarme como soy con mis defectos y virtudes.

Identificando tipos de líder: Yo creo que al realizar la actividad me identifique con los tres tipos de liderazgo ya que en lo laboral me identifico con el formal ya que mi trabajo lo amerita, con el liderazgo informal ya que proviene de mi forma de ser y mi relación con los compañeros de trabajo, soy carismáticas y tiendo a ser líder en grupos informales y el ocasional como su nombre lo dice en ocasiones no hay quien lidere o les da miedo o pena no se pero es donde yo entro con mi opinión y mi presencia.

Sugerencias de mejora para tu propio liderazgo: Me pareció muy importante este tema ya que al tomar un cargo en el que no sabes si la forma en la que lideras es correcta, o no te capacitaron para tomar ese cargo te entran dudas y entras en confusión si eres buen o mal líder, claro que de la experiencia se aprende y poco a poco he aprendido a liderar los diferentes grupos a los que me relaciono, pero claro que el conocer y aprender más sobre el tema te hace mas seguro de tu persona y de la forma en la que te desenvuelves laboralmente.

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

LA LLAMADA TELEFÓNICA

Para trabajar la actividad se comenzó realizando una meditación con los alumnos de 5to y 6to grado, donde se trabajo la respiración, la conexión de la mente con la conciencia haciendo un análisis sobre su existencia en el planeta, la importancia de las emociones en su día, día.



Trabajar con las emociones de los alumnos es algo complicado, pero es muy satisfactorio al tener el apoyo de los padres, en esta actividad se les solicitó a los alumnos una cobija o manta para sentarse en el piso ya que la actividad iba a ser sorpresa y no sabían que se iba a realizar, se comenzó pegando un teléfono gigante para que al escuchar la llamada uno de los alumnos que se mencionó tenía que tocar el centro del teléfono para contestar la llamada y en ese momento se les ponían audios que sus padres les habían mandado ya que con anterioridad se solicitó a los padres que mandaran un audio mencionando el amor que tienen por sus hijos y lo orgullosos que están de ellos, se logró recabar todos los audios y se les fue poniendo el audio cada que uno terminaba elegía al que quería que pasara a presionar el botón del teléfono.

Los alumnos se sensibilizaron al realizar la actividad y se emocionaron, ya que era una actividad en donde les mueve un sinnúmero de emociones, para finalizar se les hizo una serie de preguntas y entre todos las respondían al igual que se les dio una retroalimentación sobre el objetivo de la actividad.



