



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Son muchas emociones juntas en este último mini proyecto, pues escuchar a mis alumnos decir qué quieren ser de grandes, cuáles son sus proyectos y sus objetivos en la vida me llena de mucha emoción, que en su intención quieran progresar y seguir adelante en especial con sus estudios, pero en estas semanas que ya estamos por terminar el ciclo y saber que ya no los veré me causa un poco de tristeza. Me conforta saber que aunque ya no sea su maestra seguiré viendo su progreso hasta que terminen su educación primaria.

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

Desde un inicio se les pide respeto para las opiniones de sus compañeros se inicia con una actividad de calma que ayuda a estar tranquilos, aplicando las estrategias de relajación que este taller propone favorece que se crea en el salón un ambiente de paz, calma, confianza y respeto.

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

Es un tema que trabajo no sólo cuando trabaje este taller, es algo que me gusta trabajar desde el inicio de cada ciclo, ayudar primero a que mis alumnos reconozcan sus cualidades, que sepan para que son buenos, que fortalezas tienen, después hacerles ver lo valiosos que son y lo importante de su existencia. Después se conceptualizan el término autoestima y que sabes recordarse cada día lo buenos que son. En cada momento que puedo de las clases se los recuerdo, les retroalimento sus avances para que se hagan conscientes de lo importante que es reconocerse lo que ellos pueden lograr y el esfuerzo que requieren hacer para lograr otros.

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

Que importante es trabajar el tema del autoestima, reconocer nuestras fortalezas y cualidades , ser líder para mejorar las características de tu entorno, pero a la vez los docentes debemos ayudar a que los demás también trabajen en su autoestima. No podemos dar lo que no tenemos, está frase tan trillada, pero tan cierta, es necesario que pongamos en práctica querernos, valorarnos para que los demás lo hagan, pero además para poder ayudar a los demás a que también lo logren.

Todas las actividades fueron muy significativas pues me fueron llevando a realizar una introspección de mi persona lo cual me identifica y distingue de los demás, quién soy, cómo soy y que no me parezco a nadie, soy única e irrepetible. Pero debo aceptarme con mis defectos, trabajar en aquello que no me deja ser feliz, cambiar lo negativo, mejorar, pero nunca pasar por encima de nadie para lograr mis objetivos. Ser humilde, cooperativa, servicial ser una líder docente





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

Primero recorrimos las mesas a los lados para que quedara un espacio y podernos sentar en círculo en el suelo, después realicé con ellos una actividad para lograr la calma, con una respiración consiente y música de meditación, en seguida les leí las frases de los recuadros que sugiere la primera actividad, al leer cada frase me detenía a ver sus rostros para notar qué gestos o reacciones hacían a cada una, les hice las preguntas y fue muy interesante cómo dependiendo de las experiencias personales y del contexto de cada niño hacen sus aportaciones y son sus emociones al escucharlas.

Después recordamos lo que era la autoestima y lo importante de reconocer lo valioso que somos, que la vida nos ha dado un hermoso regalo, fui por la caja y realizamos la actividad del regalo, cada uno iba abriéndolo, solicité que nadie más se asomara pues a cada uno le tocaría su turno y habría un regalo diferente para cada uno, la mayoría se dijo muchas cosas bonitas y se alentaron para nunca olvidar sus cualidades. Sólo 3 alumnos no supieron qué decirse, (lo cual fue muy triste, pero hay que trabajar con ellos para que lo reconozcan). Terminamos la actividad dándonos un auto abrazo apretado y repitiendo la frase “ me quiero, esto es lo que soy, lo acepto y nunca lo voy a olvidar”

En otro momento hicimos un acto cívico y entregamos por grupo un reconocimiento a los alumnos que participaron en los concursos de cuenta cuentos , deletreo y oratoria, al pasar al salón aproveché para hacer una reflexión del cómo creían que esos niños se prepararon para lograr su excelente participación, al escuchar sus aportaciones hice énfasis en el esfuerzo, práctica y dedicación para lograrlo. Después les solicité que hicieran una carta a su yo del futuro que le dijeran qué es lo que quieren estudiar, cómo lo harán, de quién se tiene que apoyar para lograrlo, con frases que los motivaran a seguir sus sueños. Al final de manera voluntaria pasaron a leer sus cartas y compartirlas con sus compañeros y de tarea se las debían de leer a esa persona que consideran le puede ayudar a lograr sus proyectos.