



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

MINI PROYECTO 3 “Mi botiquín emocional”

Dinámica: EL REGALO

En relación con las actividades sugeridas para aplicar en grupo durante este módulo 3, comencé indicando a mis alumnos de preescolar que se pusieran cómodos nos sentamos en forma de U, para favorecer la comunicación visual y la interacción. Enseguida invite a mis alumnos a que realizáramos unos ejercicios de respiración. Posteriormente les indique a mis pequeños, recuerdan que les compartí que mi maestra Cecilia con la estoy estudiando me dijo que esta semana teníamos que descubrir y platicar sobre la Autoestima. Bueno pues comenzaremos ahora les traje otra sorpresa, les indique y les mostré la caja de regalo, enseguida les cuestione: ¿qué creen que contiene esta caja?, los niños pensaron que había un libro, un animalito y un juguete, en su mayoría ¿qué les gustaría que haya dentro? Expresaron que una mascota como un camaleón, mariposa o perrito por ejemplo. Un juguetito para cada niño, fueron las ideas que expresaron y predominaron.

Posteriormente les indique “Lo que hay dentro de este regalo es lo más hermoso y valioso que se puedan imaginar. Es lo más hermoso que he visto en el mundo”, exprese. Aquí pude apreciar caritas de asombro, de alegría, querían enseguida que les mostrara. Entonces indique: iremos pasando de uno por uno en orden, abrirán la tapa del regalo, verán dentro lo que hay, pero no pueden hablar, no pueden decir que es el regalo, no pueden mover la caja del regalo de lugar y finalmente hasta que pasen todos sus compañeros a ver el regalo, platicaremos de lo que hay dentro. Pues como es característica de los alumnos preescolar había mucha curiosidad por saber que había, algunos no querían esperar su turno, pero al final logramos que pasaran el orden como estaban sentados. Cuando pasaban a observar lo que había dentro del regalo, se veía su carita de asombro, de alegría, de emoción, sonreían, algunos alumnos se mostraban serios, pero cuando yo les decía, “observa de

nuevo, ve bien y recuerda lo que estás viendo es lo más valioso y hermoso del mundo”, ahí cambiaba su expresión sonreían y afirmaban con gesticulación que sí. Respetaron el acuerdo de no indicar que había en el regalo. Finalmente una vez que pasaron todos los presentes a ver el regalo, mediante lluvia de ideas les solicite que respondieran a las preguntas y se fueron anotando algunas de sus respuestas en el pizarrón.

Dinámica: El regalo	
Pregunta	Algunas Respuestas de los alumnos
1. ¿Qué ves en el regalo?	Se describen de manera física y algunas expresiones son: Me veo yo. Mi cara. Mi reflejo. Mi sonrisa. Mi pelo. Mis manos. Mi nariz. Mis ojos. Veo un ser humano, veo un niño. Veo una cara, Soy yo. Vi un espejo y un corazón. Veo mi cara.
2.¿Cómo es la persona que te mira en el espejo?	Expresan palabras que describen: Bonita. Es bella. Es una princesa. Peinada. Feliz. Morena. Guapo. Contento. Estoy bien.
3.¿Qué cosas buenas tiene esa persona?	Describieron características físicas: moño en el pelo, con ojos, boca, sonríe, platica,. Describieron también cualidades: sonrisa feliz, es alegre, feliz, es buena persona, , juega, tiene amigos, hace tarea, escribe, ayuda a la gente, es amigo.
4.¿Qué cosas ,malas tiene quien te mira en el espejo?	Nada, no tiene, fueron las dos respuestas en general
5.¿Qué cosa es lo que más te gusta de esa persona?	Mis ojos, que es feliz, su sonrisa – predomino-, los aretes, que platica con los amigos, que ayuda, que es amiga de los demás, que tiene familia, que sabe nadar, que sabe los números.
6.¿Cambiarías algo de la persona que está ahí?	Soy yo: que sea sana, que no me enferme. No cambiaría nada. “No” fue la respuesta que predomino.
¿Cómo lo harías?	Las respuestas fueron: comiendo muchas verduras y saludable.

	<p>Y las demás respuestas fueron: no cambiaría porque estoy bonita, no cambiaría porque estoy bien, no cambiaría porque yo quiero mucho a mi mama y no quiero dejar de hacer eso, no cambiaría porque ya no podría ver, comer, jugar y hacer lo que hago, no cambiaría nada porque el cuerpo no se cambia, no cambiaría porque soy bueno, no cambiaría porque así me quiere mi familia.</p>
--	---

Al término de la charla sobre la dinámica del regalo pregunte: ¿alguien sabe que es la autoestima? la respuesta fuero desde desconocimiento y otras muy cercanas a lo que es : “no, no lo hemos platicado, es lo que sentimos, también es pensar”. Posterior a ello les platique por ejemplo había una vez un niño que siempre le gustaban las competencias de carrera, siempre entrenaba y cuando estaba en tercero como ustedes ganaba el primer lugar en todas las competencias. Pero un día cuando entro a la primaria ¿qué creen que le paso?, hubo competencias, el participo y no quedo en primer lugar, quedo en tercero, entonces se puso muy triste. Cundo su maestro lo vio así, tan triste, platico con él le dijo que el lo lograría la próxima vez si seguía entrenando y le dijo también que no se pusiera triste porque además los otros niños eran más grandes, que tenían los pies más largos y que por ello llegaban más pronto. Esta plática lo hizo sentir mejor, lo hizo pensar en que tenía que competir con niños de su edad y decidió seguir entrenando para participar en las próximas competencias. Recuerdan el cuento de la libre y la tortuga ¿Quién gano?, ¿porque gano?, Gano la tortuga, porque nunca se rindió. Contestaron las preguntas. Estos ejemplos les permitieron identificar, reconocer que la Autoestima es un pensamiento positivo de sí mismo - yo soy capaz, yo puedo- implica esforzarse para lograr algo, que puede subir si todo te sale bien, pero también puede bajar si las cosas no salen como uno desea, entonces para subir la autoestima de nuevo hay que intentarlo muchas veces hasta que logremos lo que queremos. Es importante darle animo siempre a los demás, decirle tu puedes y no reírse de alguien cuando no logra hacer algo porque esto le baja su autoestima porque no se siente bien consigo mismo. Esta charla permitió que logran apropiarse un poco del término autoestima y de que compartieran algunas experiencias de cuando se sintieron felices por un logro o tristes porque algo se les complico.

Me encanto esta dinámica porque los alumnos lograron expresar cosas de sí mismos, cualidades que los caracterizan; recordaron situaciones que los han hecho sentir bien, es

decir logros, así como otras experiencias no tan agradables podríamos pensar de repente que un niño no se expresaría así de sí mismo, pero la realidad es que si, son muy sinceros y dicen las cosas como les viene a la mente, expresaron entre otras ideas que son buenas personas, que son felices, que son amados y que ellos también saben querer, porque tienen habilidades diversas y sentidos funcionando correctamente. Muestran algunas características de la Autonomía emocional, reconocen sus emociones, expresan su pensar y sentir, manifiestan lo que consideran, escuchan las opiniones de los demás, muestran actitudes positivas. Estas acciones les permitirán en un futuro tomar el control de sus propias emociones, de manejarlas asertivamente en la convivencia con los demás y sobre todo fortalecer su autoestima.

La siguiente dinámica puesta en práctica con mis alumnos de preescolar fue “UN PASEO POR EL BOSQUE”. Iniciamos realizando algunos ejercicios de respiración sentados en el piso. Posterior a ello le pedí a mis alumnos que dibujaran un árbol con sus raíces, tronco y ramas. Una vez terminado el árbol les indique que en la parte de las ramas o cerca de ellas dibujaran lo que quieren ser de grandes, ¿en qué quieren trabajar? Y algunas de las respuestas fueron: Repostera, Bailarina, Maestra, Maestro de educación física, Chef, hacer carros, Veterinaria@, Carpintero, tener una tienda, hacer casas, Policía, Mecánico, trabajar en un restaurante, ser un Piloto de aviones, entre otros.

Posterior a ello les pregunte ¿Qué es lo que tú sabes de esa profesión o trabajo?, ¿porque quieres trabajar en eso? Y les solicite me dibujaran eso cerca o en las raíces. Aquí expresaron algunas ideas de lo que ellos han visto o experimentado que hacen, algunas actitudes y acciones.

Finalmente les solicite me dibujaran en el tallo o cerca de él ¿Qué se necesita para llegar a ser profesionista o para lograr trabajar en lo que tú quieres? Reconocieron algunas habilidades de los profesionistas, identifican que deben prepararse es decir estudiar, aprender y practicar, mencionaron también algunos materiales que emplearan, mencionaron actitudes y cualidades personales.

Al término de la actividad dieron un paseo por el aula, les indique que imaginaran que estaban en un bosque porque estaba lleno de árboles, al caminar por el bosque, deberán mostrar sus producciones, algunos compañeritos se sorprendían, otros preguntaban ¿qué quieres ser, que dibujaste?. Después del paseo les pregunte ¿Qué descubrieron en el bosque?, ¿Qué les sorprendió?, ¿hay alguien que quiere trabajar en lo mismo que tú? Y por lluvia de ideas expresaron sus respuestas. Al final les comente el árbol que dibujaron

aun crecerá mucho más, va a tener unas ramas muy grandes y tendrá también muchos frutos pero necesitamos esforzarnos para lograr lo que queremos ser, debemos platicar con nuestra familia y compartirles que es lo que nos gusta y lo que queremos ser de grandes para que ellos nos apoyen. Me agrado que identificaron que no deben de quedarse dormidos como la liebre en el cuento, por el contrario, que deben ser como la tortuga constantes, esforzarse y de esta manera llegaran a la meta que tienen considerada, que aunque haya algunos problemas, no deben vencerse, recordamos que para lograr algo siempre hay que tener una actitud positiva y trabajar para conseguirlo. Finalmente los invite a ver el video para niños ¿sabes que es la autoestima?, la cual les fortaleció y amplio la noción y significado de autoestima de sentirse orgullosos de sí mismos de esforzarse para lograr algo que se quiere.

La siguiente dinámica aplicada fue MI TRÉBOL DE CUATRO.

Se inicia organizando al grupo en forma de U viendo hacia el pizarrón, se inicia con ejercicios de respiración y a continuación se les pregunta ¿quién conoce que es un trébol?, enseguida Ana maria dijo “yo, es una hoja de planta es como hoja que tiene 3 partes” , le solicite me la puedes dibujar y enseguida paso al pizarrón a dibujarla. Muy bien Ana María muchas gracias le indique. ¿Alguien ha visto un trébol de cuatro?, la respuesta de los alumnos fue negativa. Entonces les comente que también había algunas hojas llamadas trébol con cuatro partes. Bueno esta pregunta fue porque ahora los invitare a jugar un juego llamado Mi Trébol de Cuatro. Entregue una hoja en blanco les solicite la doblaran en cuatro partes iguales, enseguida desdoblar y marcar las líneas con lápiz para formar 4 cuadrantes, o partes como el trébol de cuatro.

1. Posterior a ello se les presento a los alumnos una hoja con el título Yo Puedo y algunas frases relacionadas con ello:
 - ✓ Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
 - ✓ Buscar la manera de resolver mis problemas.
 - ✓ Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
 - ✓ Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
 - ✓ Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
 - ✓ Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
 - ✓ Sentir afecto y expresarlo.

Después de presentar cada frase, solicite a los alumnos repitieran dicha frase y al término de las frases de Yo Puedo, les solicite dibujaran en el primer cuadrante algo que ellos pueden o saben hacer. Puede estar relacionado con lo que leímos o algo diferente.

2. Enseguida les presente a los alumnos la segunda parte del trébol, es decir una hoja con el título Yo Soy y algunas frases relacionadas con ello:
 - ✓ Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.
 - ✓ Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
 - ✓ Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
 - ✓ Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
 - ✓ Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

Al término de la lectura de cada frase, solicite a los alumnos repitieran dicha frase, después de leer y repetir las frases las frases de Yo Soy, les solicite dibujaran en el segundo cuadrante algo que ellos pueden o saben hacer. Puede estar relacionado con lo que leímos o algo diferente.

3. Después se mostró la tercera parte del trébol, se presentará cada frase, solicite a los alumnos repitieran dicha frase y al término de las frases de Yo Tengo, les solicite dibujaran en el tercer cuadrante algo que represente el Yo Tengo. Puede estar relacionado con lo que leímos o puede ser algo diferente.
 - ✓ Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
 - ✓ Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
 - ✓ Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.
 - ✓ Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
 - ✓ Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.
4. Finalmente a ello se les presento a los alumnos la cuarta hoja del trébol titulada Yo Estoy, así como algunas frases relacionadas con ello:
 - ✓ Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
 - ✓ Seguro de que todo saldrá bien.
 - ✓ Triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
 - ✓ Rodeado de compañeros que me aprecian.

Después de presentar cada frase, solicite a los alumnos repitieran dicha frase y al término de las frases de Yo tengo, les solicite dibujaran como en el cuarto cuadrante algo que complete la frase Yo estoy .

Una vez terminado su trébol de cuatro se invitó a algunos alumnos a que compartieran frente a grupo lo que habían registrado. Finalmente se procedió a preguntar:

- ✓ ¿Qué opinan de las frases?.
- ✓ En su vida cotidiana, ¿priorizan algún recuadro? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cuál recuadro es el que menos tienen presente?
- ✓ ¿Cómo podrían aprovecharlas en la escuela? ¿En la casa? ¿En la calle?

Les gusto más la de color azul titulada “Yo Soy” porque representa como son como personas físicamente, sus sentimientos, cualidades: felices, bonitas, guapos, inteligentes, altas, amable, buenas personas entre otros; también consideran que es el más importante.

La parte verde del trébol titulada “Yo Puedo” es la que tienen menos presente porque consideran que no se controlan porque se enojan, si expresan lo que les gusta y lo que les desagrada, pero también reconocen que en ocasiones es difícil controlar su carácter y expresan también hacemos travesuras y esas no son buenas, indican. Sin embargo reconocen muchas acciones que pueden hacer como por ejemplo patinar, pedir ayuda, ser felices, ayudar en casa, subirse en toboganes, escalar, construir con bloques, pedir ayuda, la tarea y hacer muchas cosas más.

Me sorprendió la parte del trébol “Yo tengo” porque hubo expresiones desde una mamá increíble, una familia que me quiere, la mejor mamá, una maestra bonita, expresaron nombres de juguetes, hermanos, padres hermosos, yo tengo capacidad para ayudar a los demás, un primo que comparte, una mamá amorosa, un corazón grande, amigos, se muestran orgullosos y felices de las personas que poseen a su alrededor.

Finalmente en el trébol “Yo Estoy” presentan sentimientos como tristeza e indican el motivo, estoy rodeada de amigos, feliz, en estado de tranquilidad, con seguridad de hacer cosas, contentos.

Finalmente Considero que se rescatan las frases propuestas en esta dinámica Mi trébol de cuatro, pues mis alumnos son capaces de expresar y compartir con sus compañeros y maestra como son ellos como personas, lo que pueden hacer, lo que tienen y sus sentimientos. Se muestran con una actitud positiva, son participativos incluso me percaté de que cuando alguien expresa que se siente triste todos guardan silencio –en automático- para escuchar el motivo de la tristeza de su compañer@, ahora se ha observado mayor capacidad de escucha, lograron reflexionar sobre las conductas sociales que se dan durante la convivencia con los demás, expresan predicciones de lo que pudiera ocurrir ante alguna situación. Las dinámicas propuestas y llevadas a cabo con algunas variantes por el grado de complejidad de mis alumnos lograron que se trabajara con el fortalecimiento de la autonomía emocional. Se reconocen y valoran como personas capaces de lograr y hacer muchas cosas.

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

Las dinámicas aplicadas en el grupo me han permitido que mis alumnos identifiquen conceptos muy cercanos a lo que es la autoestima, ahora reconocen que es una

percepción que se tiene de sí mismo, es quererse y valorarse uno mismo, es atreverse a... y no desistir para alcanzar alguna meta. Representa auto aprecio, seguridad propia y confianza. Las emociones de las que están rodeados los niños les permiten sentirse bien, con ganas de atreverse a..., con confianza; he aquí la importancia de que los adultos que rodeamos a los niños en este caso de preescolar reflexionemos que el trato, la interacción y refuerzo de conductas sociales que les brindemos es un detonador para lograr una sana autoestima en ellos. La perseverancia de la tortuga en la fábula “La liebre y la Tortuga” logro ser para ,mis alumnos un claro ejemplo de cómo respetar a los demás y cómo actuar cuando deseamos conseguir algo. Lograron identificar mis alumnos lo que significa la autoestima, porque se escucha como se expresan, se ve como entre ellos se respetan y animan a realizar actividades diversas; sin embargo es un reto como docente lograr que todos nuestros alumnos tengan un grado alto de autoestima, tampoco es imposible, debemos prestar atención a los mensajes que transmiten o comparten, reforzar sus logros, no compararlos entre ellos y plantearles metas alcanzables.

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

Ha sido muy gratificante trabajar con mis alumnos las actividades propuestas, en este taller de Autonomía Emocional, aunque en este momento estamos en un rally por la carga de fin de grupo, la verdad estos espacios generados para la reflexión, para auto valorarnos y reconocer lo que somos, podemos y queremos ser, han sido muy buenos para mí, me han permitido reflexionar sobre mi práctica docente, reconocer lo importante que es tener presente siempre las relaciones humanas, la parte de lo afectivo, que si bien, es más observable en este nivel de preescolar, me hizo fortalecer que siempre esta primero el bienestar de mis alumnos, el que sientan queridos y valorados será un detonador de logro de aprendizajes. La emocionalidad de un niño es algo muy delicado y no debemos dañarla o marcarla, al contrario debemos ayudarles a reconocer las conductas adecuadas para actuar ante algún problema, así como las responsabilidades que poseen al realizar alguna acción, estas son las bases para lograr su personalidad en un futuro. Es importante rodear de sentimientos positivos para que un alumno tenga ese auto aprecio en cualquier situación retadora que se le presente.

Es muy satisfactorio ver alumnos felices, que tengan motivaciones, que sean seguros de sí mismos, que se sientan valiosos para los que los rodean y para sí mismos, continuemos en nuestra labor como docentes fortaleciendo el autoestima de nuestros niños.

Es muy lindo también que te diga un alumno que cuando sea grande quiere ser docente, que tiene un buen recuerdo de mí, de su maestra; es bonito inspirar a los alumnos. Es importante como docentes mantener y mostrar en todo momento un estado de ánimo positivo, nuestros alumnos son muy observadores y perceptivos, hay que escucharlos, transmitirles entusiasmo por lo que hacemos así como influir para que logren metas en común. Hay que trabajar como profesionales de la educación con nuestras debilidades y fortalezas para lograr las metas de la educación.

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

Dinámica: El regalo.

Alumnos descubriendo el regalo. Registro de algunas ideas expresadas por los alumnos



Miércoles 26 junio de 2024

2- ¿Cómo es la persona que te mira en el espejo?
 ✓ Bonita / Feliz
 ✓ Peinada / Morena

3- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
 ✓ Sonrisa feliz / mono
 ✓ ojos / boca

4- ¿Qué ves en el espejo?
 ✓ Mi cara
 ✓ Mi reflejo
 ✓ Mi sonrisa
 ✓ Mi pelo
 ✓ Mis manos / nariz
 ✓ Mis ojos

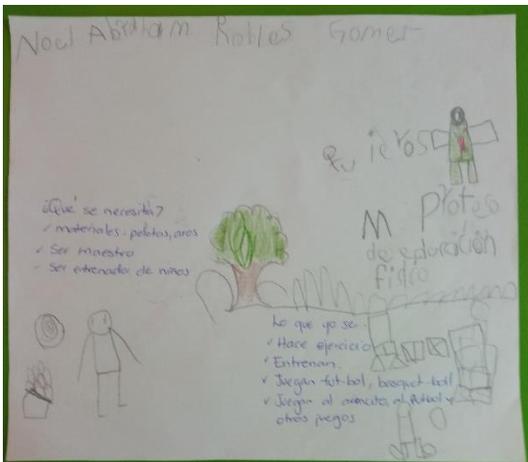
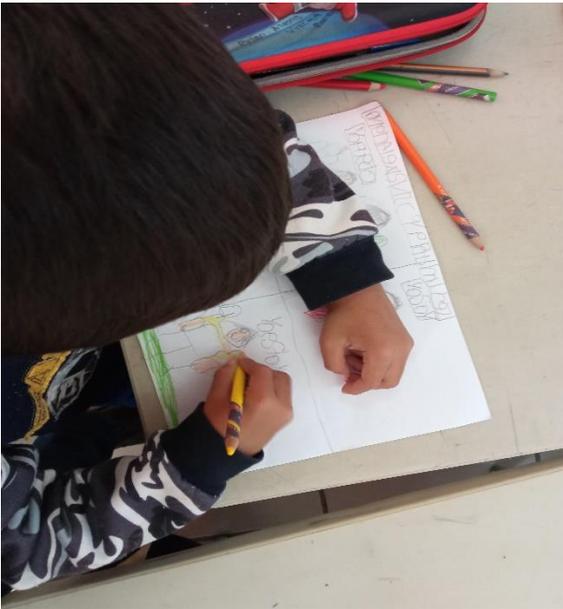
4- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira al espejo?
 ✓ Nada @ @
 ✓ No tiene

5- ¿Qué cosa es lo que más te gusta de esa persona? / Mis ojos
 ✓ Que es feliz
 ✓ Su sonrisa @ @ @
 ✓ Los pechos

6- Cambian algo de la persona que está ahí?
 a- Soy yo que sea sana
 b- No cambiaría d- No a- No
 e- No

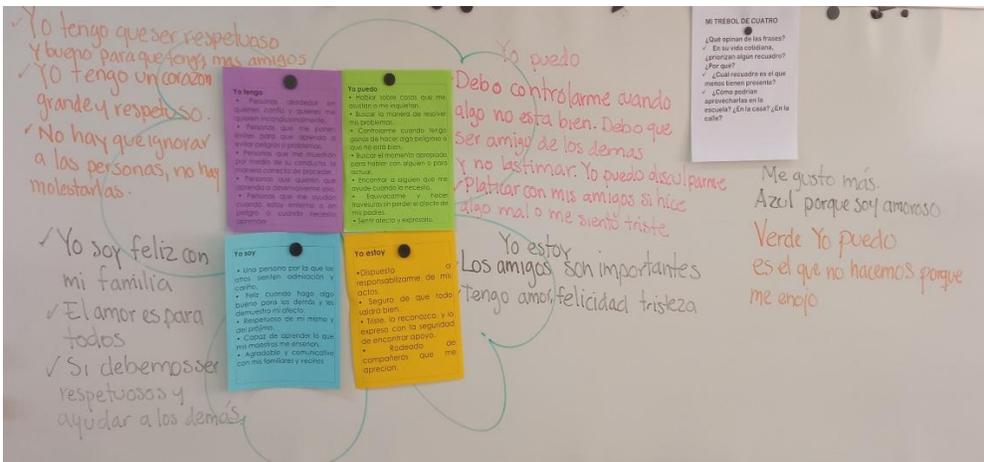
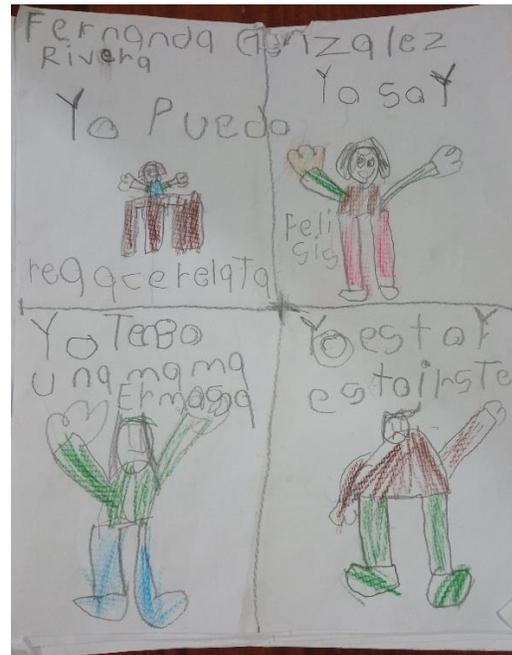
6b- ¿cómo lo harías?
 a- Comiendo muchas verduras
 b- Porque está bonita
 c- Estoy bonito
 d- Porque quiero mucho a mi mamá
 e- Porque no podría ver, comer, jugar/hacer lo que hago

Dinámica: Un paseo por el Bosque.
 Alumnos registrando en su árbol lo que desean ser y hacer de adultos. Producciones de algunos alumnos.



Dinámica: Mi trébol de 4.

Alumna realizando su registro. Producción de alumno terminada. Registro de algunas ideas expresadas por los alumnos en plenaria.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



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.					