



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

Las actividades que elegí para trabajar con mis alumnos fueron: un paseo por el bosque, el regalo, reconozco e identifico mis emociones.

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

En la actividad “Un paseo por el bosque” lo primero que realice fue proyectar a los niños un video, para sensibilizarlos e introducirlos al tema, El “cuento sobre la autoestima “ <https://www.youtube.com/watch?v=ikNVIXrgKwI> lo elegí porque la historia habla de un caso muy similar al de Luz alumna de primer grado.

Luz es una niña que siempre está triste y apartada de todo el grupo, va a terapia con la psicóloga debido a que, en su casa vive la agresión física a su mamá y su hermana mayor por parte de su padrastro. He tratado de integrarla al trabajo en equipo, pero la niña se niega y se muestra incomoda, al observar esto, termino diciendo “si gustas regresar a tu lugar, está bien” la niña vuelve a su silla e inicia a trabajar, por su actitud he considerado que debo darle tiempo, para que la psicóloga la ayude a socializar con los niños, y no frustrarla, pero mientras tanto apoyo con mi granito de arena, diciéndole lo valiosa que es y la animo a seguir trabajando.

Al terminar de proyectar el video, les pregunte a los niños ¿Por qué la niña del video no era feliz, uno de los niños comento muy triste, “no, se gustaba”, porque era fea, algunos niños se rieron, intervine y le pregunte al grupo, si estaba bien, lo que sus compañeros estaban haciendo, reírse de la niña, todos acordaron que no, que debemos respetar, les dije que a nadie nos gusta que se rían y que “debemos de tratar, como queremos que nos traten” que en todo caso, mejor debemos ver, como podemos ayudar, así como lo hizo la maestra, Jacob dijo “pero, ¿cómo, si no le gusta nada de ella” es “como un fantasma, nadie la ve” dijo Daniel? les dije, que solución dio la maestra, Julián dijo que haga una lista de las cosas que hace bien, “exacto” y “que descubrió la niña”, “que tenia de bueno” ella recordó que a sus papás les gusta como cuenta los chistes, que “cuida de la naturaleza” por qué ayudaba a su abuelita con las plantas y que daba los abrazos más cariñosos del mundo, Isabella comento “pero aun así, ella se sentía triste” pero, de repente ella inicio a dibujar y con su dibujo plasmo sus sueños, y de esa forma los niños la vieron como una buena dibujante.

-Muy bien niños, de esa forma, se sintió una heroína,” muy poderosa”. Entendió que algunos corren más rápido, o entienden mejor las matemáticas, pero entendió, que no hay “nadie igual que ella”, que “es muy valiosa”, y el mensaje que da es que “Tú y yo”, somos únicos y podemos brillar tan fuerte, como las estrellas” y cada día es



el más importante de su vida, que cuando estemos triste siempre hay que recordar lo bueno que hay en nuestra vida, y de esa forma nos reiniciamos para ser muy felices.

El siguiente paso, fue mencionarles, que ahora tocaba nuestro turno, de darnos cuenta que era lo que hacíamos bien, para querernos mucho y que para ello íbamos a trabajar una actividad muy bonita que se titulaba “un paseo por el bosque.”

Les entregue una hoja con un árbol con raíces, ramas, hojas y ellos dibujaron los frutos, les pedí que en la raíces escribieran sus cualidades positivas, algunos niños preguntaban “pero como” y les dije recuerden la maestra dijo “todo lo que hacemos bien” Alfredo dijo muy contento mi mamá dice “que soy, muy inteligente” “ayudo a barrer, “Soy respetuoso” en las ramas escribieron que hacen la tarea más bonita, por que usan sus colores, Devany escribió que ella “corre muy, muy fuerte”, Briana comento “ah entonces yo escribiré que “leo muy, muy bonito”. y por último les dije, “en los frutos hay que poner los triunfos” en su mayoría los niños escribieron que un éxito fue “terminar el kínder” y “aprender a leer” (imagen 1)

Al cerciorarme que todos los alumnos habían terminado de escribir sus cualidades personales, salimos a buscar un espacio agradable, elegimos un árbol grande, después pedí a los niños colocarán su árbol en su pecho (imagen 2) para que todos pudieran verlo, pedí dieran un paseo, y que cada que encontraran a un árbol leyeran en voz alta lo que escribió su compañero en su árbol, los niños caminaban y buscaban a sus amigos y decían “paco es un niño muy listo y mete muchos goles, todos lo quieren en su equipo, es un niño que siempre viene muy limpio y muy peinado.

Para dar cierre a la actividad pedía a 2 niños voluntarios y a luz nos compartieran, “que cosas buenas no sabían que tenían” luz dijo que no sabía que los niños la ven como una niña respetuosa y que hace sus tareas y sonrió. También menciono que le gusta mucho cuidar de los animalitos por que se sientes tristes y dijo y soy muy valiosa.

Concluí la actividad diciendo que los árboles no dejan de crecer nunca, que siguen creciendo y dan muchos frutos. Al igual que nosotros y los anime a seguir adelante para colocar la siguiente manzana que sería el término de la primaria. (imagen 3)

Al término de la actividad, me di cuenta que hay muchos niños que les cuesta aun reconocer sus cualidades y lo valioso que es para ellos saberlo, Me sorprendió que aun y que son niños de primer grado, los niños, saben quién es quién, Vi muchas sonrisas al escuchar cosas buenas, aplausos, vi una Luz feliz y contenta.

Mi compromiso es realizar esta actividad con mis nuevos alumnos en diciembre, que es medio ciclo y que por el tiempo, ya nos conoceremos más y ver si esto les sirve de impulso para aprender a leer y colocar una más a su árbol

El regalo

Para trabajar esta actividad, 2 días antes estuve diciendo a los alumnos que recibirían un regalo, mis alumnos no tienen una asistencia regular, pero al saber que llevaría un regalo asistió el grupo completo por varios días. Todos estaban a la expectativa, me esperaban al llegar y veían si llevaba el regalo.

Finalmente se ¡llegó el día! Llegue con mi caja de regalo, los alumnos se veían sorprendidos unos a otros y comentaban “ya lo traje” “ya lo traje” yo inicié mi clase normal muy segura de mí misma, hice como si, no escuchara los comentarios, coloqué mi caja de regalo sobre la mesa y les dije que dentro de la caja tenía un contenido hermoso y valioso, Les pregunté ¿cómo qué imaginan que hay dentro de la caja?, algunos niños dijeron que era una mascota, o un muñeco, les dije que no, que adentro de la caja había algo muy, muy valioso, que Valía mucho, les pregunté, ¿Qué les gustaría que fuera? un niño me comentó que entonces era dinero, les dije con voz muy emotiva, ¡vamos a ver qué es lo que hay en el regalo!

Comencé la actividad dándoles instrucciones; punto número 1. Pasaran todos, a ver que hay dentro del regalo, 2 nadie puede decir lo que ven, porque es una sorpresa. Como siguiente paso pedí a los alumnos que pasaran abrir el regalo, (imagen 4) algunos niños tenían cara de alegría, otros como de intriga o miedo. Salud Antonio fue el primero en pasar, y dice sonriendo “ya lo vi, ya lo vi, está muy bonito, así pasaron varios, pero como había niños que le hicieron mucho de emoción, lo hacían como de misterio. Adilene ya no quiso pasar, se observaba insegura, como con mucho miedo, me acerque a ella para animarla, pero al ver el poco éxito, la deje y me fui con los demás niños, para no incomodarla.

Al finalizar la ronda de los niños que iban a participar, les dije que había llegado el momento de decir lo que vieron, hubo muchas risas, porque decían, era solo un espejo, y decían y “estaba yo, ja,ja”

Para finalizar la actividad, les dije ahora que ya todos saben lo que hay dentro del regalo, vamos a contestar algunas preguntas relacionadas con la persona más importante.

Les entregue una hoja con emojis para colorear (imagen 5) para motivarlos para que contestaran las preguntas, como es primer grado, es necesario algo concreto que los motive a trabajar. En el primer emoji pedí que escribieran el nombre de la persona que vieron en la caja, en el siguiente emoji que hicieran una descripción de 3 características, en la carita alegre les pedí escribieran 3 cosas buenas que tienen, en la emoción roja, pedí que escribieran 3 cosas malas, y en la carita de sorprendido, pedí que les gustaría cambiar de esa persona y como lo harían.

Para cerrar, pedí alumnos voluntarios para exponer su trabajo. En el emoji feliz donde pedí que se describieran, isabela comento que ella es muy bonita, que era muy lista y que sabía mucho, pregunte a los niños que opinaban, y Mady dijo que isabela es tan bonita como princesa, que todas querían ser como isabela. Sentí tristeza al pedir a Lupita que compartiera su descripción, pues solo se limitó a decir, maestra yo soy fea, mi mama me dice “morena” por qué en casa todos son blancos, menos yo. Y compartió que lo que le gustaría cambiar de ella, es ser como las demás niñas, que su mamá le compre cosas, porque ella tiene las libretas más viejas, feas y que no tiene plumones. En la pregunta de cosa malas, la represente con el emoji rojo, y en su mayoría los niños decían que les gustaría ser niños bien portados, porque son niños traviosos, que gritan.

En lo personal esta actividad me gustó mucho porque en su mayoría los niños se reconocen como personas valiosas, cada vez les cuesta menos decir lo que sienten y piensan, en el caso de Lupita sentí tristeza que se sienta fea y que todavía la mamá contribuya diciéndole “negra” sé que se siente triste porque no tiene plumones así que como cierre de ciclo le voy a regalar unos plumines y en estos últimos días trabajare actividades sobre autoestima para que lupita vea que es tan valiosa como todos los demás compañeros.

Reconozco e identifico mis emociones

Para trabajar esta actividad invite a mis alumnos a dibujar un círculo en una hoja de su libreta, en el escribieron su nombre, pedí que le dibujaran unos pétalos en los que escribieron las actividades que más les haya gustado, (imagen 6) algunos alumnos comentaron que les gusto la del árbol, por que en esta actividad conocieron más de sus compañeros, alguno sonreían al recordar que todos pusieron como logro el término del kínder, también hubo caras de tristeza pues recordaron que sus mejores amigos ya no estaban con ellos, algunos otros comentarios fueron que les gusto la actividad “actividad” de elogiar a los estudiante, comentaron que les hizo sentir bien el recibir palabras dulces, luz decía a mí me enviaron el papelito de “princesa” otro niño menciona que a el le gusto mucho la de sonreír y relajar el cuerpo, los niños comentaron que se sintieron marioneta que porque los movía con el movimiento de 2 pelotas y que brincaban y brincaban, que sentían como que los jalara con un hilo.

Al terminar de escuchar todas las aportaciones de los niños, le mencione que le traje un regalo, todos muy contentos dijeron, “son las pelotas” “son las pelotas, ya lo sabíamos” “no que no sabias de quien eran maestra” les conteste, bueno es que era sorpresa, les entregue las pelotas y pedí formaran un círculo, les pedí que cada niño nos dijera que emoción les toco y algún suceso que relacionaran con la emoción (imagen 7) Daisy menciona que a ella le toco el emoji de alegría y que ella se siente feliz por su papá regreso a casa. Julián menciona que le toco un emoji enojado y menciona que a el no le gusta que le pegue su mamá que eso lo hace enojar mucho, Isabella menciona que le gusto el emoji que esta triste y llora y que

ella se siente triste porque “Manchas su perrito, había muerto” Briana menciona que ella estaba feliz con su pelota y que le tocó el emoji de la felicidad

En lo personal, me sentí muy feliz con esta actividad, por los comentarios me doy cuenta que los niños tienen más apertura de hablar de sus emociones, se reconocen como seres únicos y valiosos, también identifican que llorar, reír, estar triste y tener pensamientos negativos y positivos, son emociones que están presentes todo el día. Y que determinan nuestro actuar.

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

La autoestima se promovió en los niños, al hacerles saber mediante el video, que todos tenemos cualidades y cosas que hacemos bien, que nos reconocemos a nosotros mismos y que los demás ven en nosotros, que nos hacen únicos y valiosos.

Con la actividad del “paseo por el bosque”

Los alumnos identificaron que las cosas que realizan bien se llaman cualidades, al saberse como el mejor dibujante, inteligente, o como lo mencionaron “todos queremos ser como Isabella” se propusieron ser inteligente y saber mucho como ella y se empoderaron.

En lo personal esta actividad a mí me hizo recordar, que hace unos años asistí a terapia con la psicóloga y me dijo, que yo era muy valiosa y que debo trabajar en mí, dejar de pensar en los demás, para que me valoren, yo me sentí un pavorreal y me la creí tanto, que no hubo una mujer que caminara tan derechita y empoderada como yo en ese día, combinaba mi ropa y sentía que todos me veían.

En la actividad del espejo los alumnos se reconocen como personas valiosas, al describir 3 características buenas de ellos, en su mayoría decían que son hermosas, en la pregunta 6 que menciona que te hace enojar, en su mayoría los alumnos mencionaron que les hace enojar que salgan y que su mamá no les compre nada, que también les enoja que les peguen sus papás, también mencionaron que igual sus papas los quieren

En lo personal con esta actividad yo experimente emociones encontradas, por un lado me gusto que en su mayoría los niños identifican cosas buenas de ellos, pero también sentí tristeza de Lupita por qué se siente fea, eso denota su autoestima baja, y todavía su mamá contribuye más diciéndole “morena” en estos días que aún falta para cerrar el ciclo escolar, trabajare actividades en las que le ayude a identificar sus cualidades y tratare de comprarle sus plumines para darle un poco de felicidad.

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

Considero que están en desarrollo, en las primeras actividades que trabajamos en el curso era muy difícil introducirlos al tema, les costaba mucho expresar lo que sentían, pero en estas últimas, los alumnos se describen con mucha facilidad saben que son valiosos, al saberse inteligentes, estudiosos y que la actitud que le pongan al día puede hacer la diferencia.

Con la historia de la niña del video y las aportaciones de sus compañeros, luz se dio cuenta que dibuja muy bonito y que la admiran sus compañeros por bien portada, sacando a luz una sonrisa,

Con la actividad del espejo Lupita se animó hablar y ahora sabemos que esta triste por que a ella no le compran cosas.

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

La autoestima esta compuesta por factores internos y externos, los primeros son creados por nosotros y los externos los hacemos en el día a día, esto nos hace únicos y valiosos

La actividad de la carta al futuro me pareció de lo más interesante, es como darte un clavado al futuro, me veo titulada de mi maestría, con un estudio en mi casa que dé a un pequeño jardín para planear mis clases y materiales, con un viaje sola a París que espero realizar y una con una super cara de felicidad, diciendo “lo lograste”

La actividad la rueda de la vida me hizo comprender de forma gráfica que le apuesto mucho al trabajo y al desarrollo profesional y que dejo de lado mi salud y vida personal, también vi que con el trabajo uno quiere ganar más y dar lo mejor a la familia y que lejos de eso, solo recibe reproches, después de 2 o 3 años terminas un grado más, pero te das cuenta que los niños ya crecieron y quieren su espacio y solo te queda disfrutar de tus logros como satisfacción personal



Imagen 7 identificando emociones

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. | | | | | |

no puedo llenar la encuesta pero me considero en satisfactorio