



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Durante las actividades trabajadas durante esta semana experimente emociones positivas como:

EMOCIÓN	DESCRIPCIÓN
ALEGRÍA 	Porque mis alumnos tuvieron el apoyo de sus padres para realizar actividades previas acerca del tema abordado de la AUTOESTIMA. Además, noté seguridad y gusto en los niños al participar. Me divertí con ellos y me resultó muy agradable verlos sonreír. En una de las actividades cuando se animó a Mateo a escribir sus cualidades el alumno que es de los que generalmente son poco tolerantes, no termina sus trabajos y gusta de hacer travesuras a los demás. Me pregunta: --'--- -- - “Maestra: ¿Qué significa caprichoso? -Yo le contesto: Es cuando alguien quiere siempre hacer lo que quiere, aunque no esté bien o no se pueda, hace berrinches, etc. Y muy sereno dijo: -“Yo no soy así”. Lo cual me sacó una sonrisa porque pensé qué listo sabe que él es así pero conscientemente elige sus cualidades positivas y actualmente trabaja en mejorar. Y yo también en que reconozca también sus actitudes negativas para que pueda cambiarlas.
ORGULLO 	Me sentí orgullosa porque la mayoría de los alumnos conocen varias de sus cualidades y muestran una mejor disposición a escuchar a sus compañeros. Hubo una interacción positiva entre ellos, diálogo y valoración del otro.
TRANQUILIDAD 	Porque mediante mi actitud positiva y motivación los alumnos han participado activamente en las diversas actividades para fortalecer sus habilidades socioemocionales. En el PTP 2 menciono que en el contexto de mis alumnos actualmente hay situaciones que los afectan emocionalmente como vivir en familias disfuncionales, con violencia (en el caso de Mateo) y con soledad derivada de las ocupaciones y jornadas de trabajo de sus papás o la distancia (Nicole, Mayte, Josué). Pero, noto en mis alumnos mayor confianza, amor por sí mismos y tienen una noción de a quien acudir en caso de estar en peligro, tristes o enfermos. Me siento contenta con mi función docente y con mis habilidades desarrolladas: LOGRAR ESTAR EN CALMA. MAYOR AUTOEFICACIA ANTE COMENTARIOS O HECHOS NEGATIVOS. Este curso me brinda aprendizajes que fortalecen mi autoestima y la de mis alumnos, mi confianza, mi salud emocional y mi comunicación. Sé que estrategias emplear para mejorar mi salud física y gestión de emociones. “Gracias este grandioso regalo” 

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

Primeramente, involucré a las familias de mis alumnos en el desarrollo del tema, pues se les dejó de tarea a los alumnos investigar la definición de autoestima y anotar con ayuda de sus papás sus cualidades.

Posteriormente, se socializaron las tareas de los alumnos comentando qué cualidades y habilidades tienen y los hacen valiosos. Trabajaron una copia con un regalo y se les pidió dibujar lo que les gustaría recibir en su caja de regalo. Enseguida se les invitó a salir al patio y se realizó la actividad “EL REGALO”. Y en la parte posterior de su hoja contestaron varias preguntas de la actividad. La mayoría reconoció que sí les gustó lo que vieron en el espejo (su reflejo), pero otros mostraron decepción de no encontrar un peluche, carrito o muñeca.

También se realizó la actividad 2” UN PASEO POR EL BOSQUE”, en una hoja de papel pintaron con acuarelas un árbol y en las raíces anotaron sus cualidades , colocaron su árbol en el pecho y salimos al campo de futbol a realizar el paseo por el bosque. Los niños leyeron las cualidades de los demás.

Finalmente, se les pidió escribir en su dibujo del árbol que descubrieron o aprendieron con la actividad y se les mencionó que al igual que ellos son ese árbol y seguirán creciendo físicamente y en habilidades y cualidades. Que es importante que al igual que un árbol requiere cuidados y nutrientes. Ellos también requieren ser cuidados, auto cuidarse, amarse y nutrirse de cosas positivas como realizar acciones en las que son buenos y que les gustan.

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

Según los comentarios expresados por los alumnos en el desarrollo y conclusión de las actividades, considero que sí reconocen qué es la autoestima y la mayoría saben cómo mejorarla como trabajando en sus cualidades positivas y no hacer caso de comentarios negativos de los demás. Valorar sus esfuerzos.

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

De este módulo me gustó mucho la canción “Gracias a la vida” porque me hizo valorar todo lo que tengo, mis sentidos, mi salud, mi familia y la oportunidad de recorrer bellos lugares. Apreciar las cosas como los colores, la lluvia, a mis seres queridos.

También la actividad de la carta al futuro me resultó significativa pues noté aquellas cosas que están bien en mi vida y aquellas que me lastiman actualmente. Escribirla me hizo clarificar mis metas y saber qué acciones implementar para lograrlas y estar mejor.

El video “Naturales” me resultó revelador pues la Salud mental es frágil y personalmente lo viví en los días del curso. Tuve que asistir al médico y resultó que mi mala memoria y desorientación es causada por una secuela del Covid 19 llamada niebla mental. Participar en el curso y escuchar lo importante de estar bien de manera integral me dio la fuerza de atender mi salud, de hablar de lo que me pasaba y lo que sentía porque era algo que me guardaba y no lograba comunicarlo por no lastimar a los demás. Ahora sé que si estoy bien, mis hijos, pareja, familia y personas que son parte de mi vida como compañeros de trabajo, alumnos y sus familias también se verán favorecidos.

En mi vida diaria ahora me es un poco más fácil al estar triste, ansiosa o desanimada. Recordar estar en calma, valorar mi vida y hacer uso de mis cualidades que reconocí que son varias: paciente, amable, creativa, perseverante.

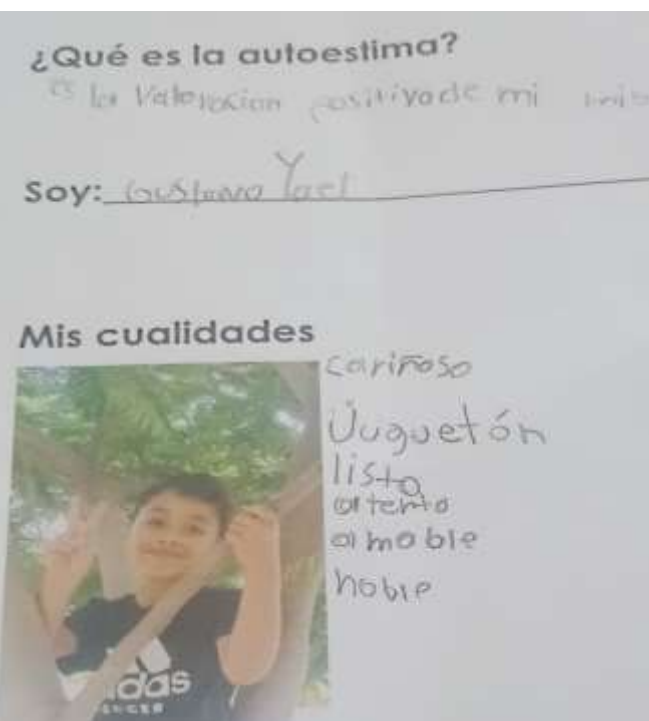
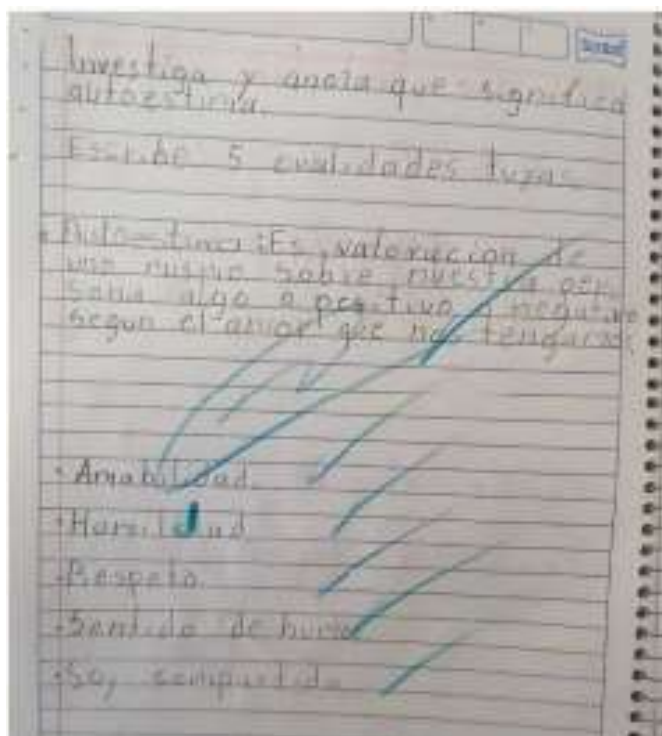
Poner estas actividades en práctica ahora me fortalece y me llena de positividad ante los retos y desafíos de mi vida y de mi profesión y me enseñan a valorar las cosas pequeñas de la vida y a construir día a día mi bienestar emocional y a enriquecer mi autonomía emocional toda la vida.

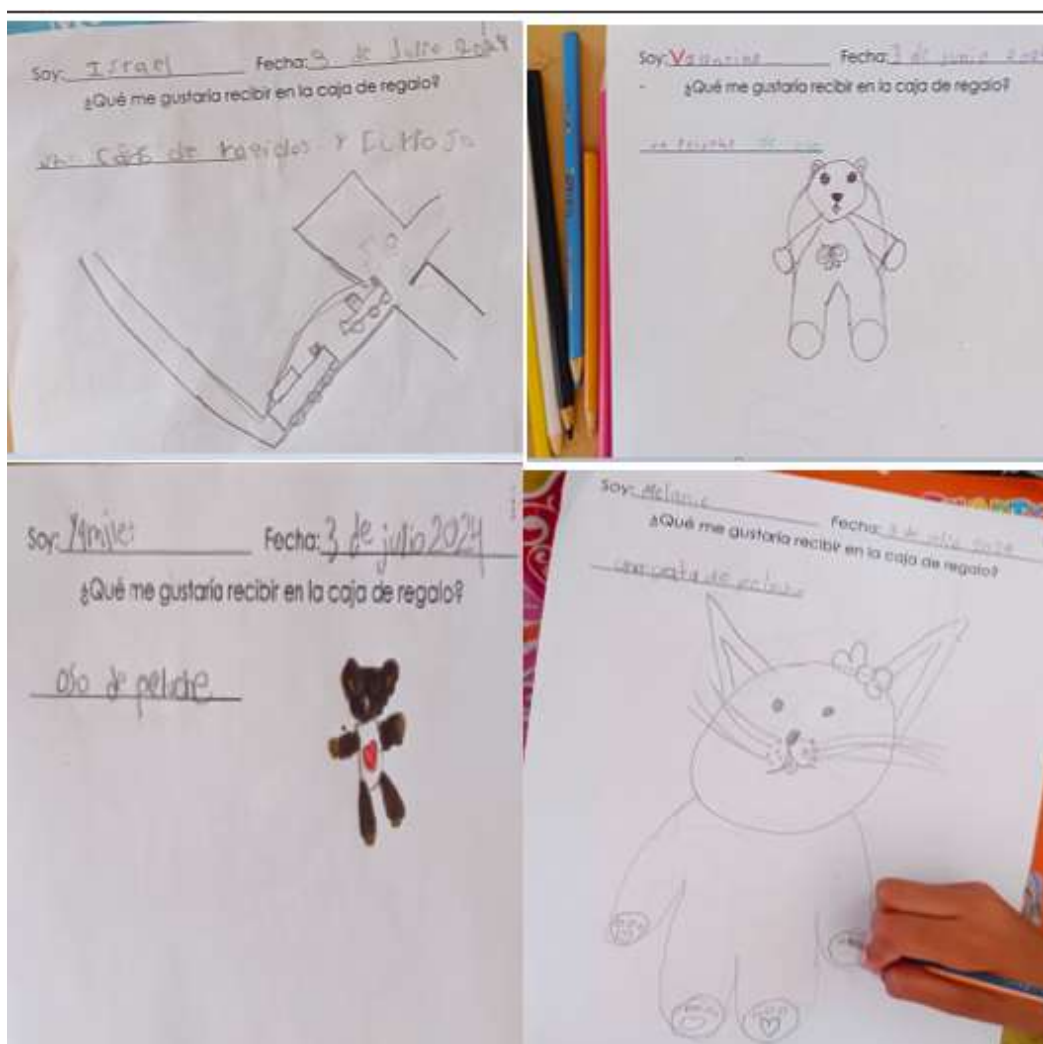
1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

ACTIVIDAD PREVIA. "EL REGALO

Los alumnos previamente investigaron la definición de autoestima y anotaron en su cuaderno sus cualidades con apoyo de sus papás.

Compartieron al día siguiente su investigación.





Los niños dibujaron lo que deseaban recibir en esa caja de regalo.

Se realizó la actividad de “EL REGALO” en el patio y cada niño pasó a abrir la caja para observar lo que había adentro.

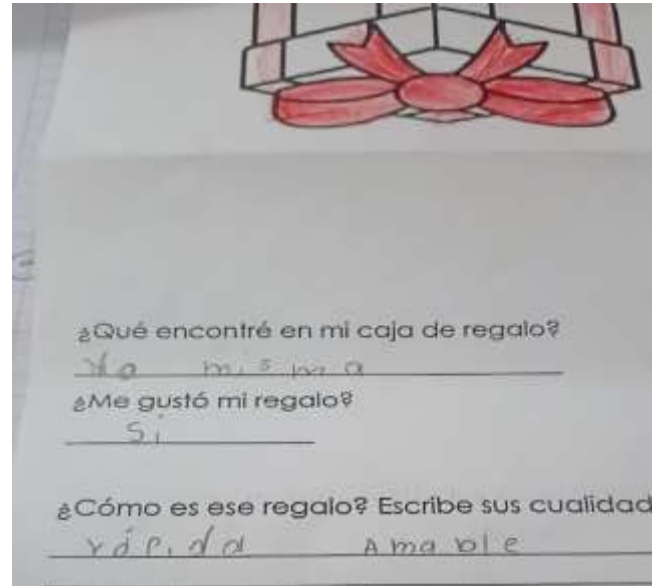


Una variante fue anotar cualidades de sus compañeros y meterlas en la caja para luego jugar a sacarlas al azar de la caja de regalo y buscar a un compañero o compañera que tuviera esas características.



Cierre de la actividad los alumnos (as) anotaron lo que encontraron en la caja de regalo, si les gustó o no y las cualidades de la persona que vieron en el espejo.

Con la variante se logró que los alumnos reconocieran y valoraran las cualidades del otro.



ACTIVIDAD 2. UN PASEO POR EL BOSQUE.

CON ACUARELAS PINTARON SU ARBOL



ANOTANDO EN LAS RAÍCES SUS CUALIDADES



REALIZANDO UN PASEO POR EL BOSQUE PARA CONOCER SUS DIFERENTES ARBOLES Y SUS CUALIDADES.



ANOTANDO LO QUE APRENDIERON DE LA AUTOESTIMA Y DE LA ACTIVIDAD



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.					