



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Mi primera emoción ante estas actividades fue gratitud, probablemente porque estaba consciente de que se trataban de las últimas de este taller y del ciclo escolar. Fue gratificante expresarles a mis alumnos, lo agradecida que me sentía con ellos por colaborar conmigo en estas actividades, porque a pesar de lo cansado que resulta un cierre de ciclo escolar, siempre me demostraron la mejor actitud positiva para apoyarme en completar este taller.

Durante el desarrollo de las actividades, mi emoción dominante fue la ternura; ver cómo esos adolescentes dejaban salir a su niño interior para jugar y disfrutar, me llenó el pecho de suspiros y la sonrisa de satisfacción.

Finalmente, quiero manifestar mi emoción de compasión ante la actividad de “el regalo”. Los alumnos escucharon atentamente las instrucciones de que, en la caja que estaba en mis manos, se encontraba lo más valioso del mundo; llenos de curiosidad, uno a uno, se acercaron a ver el contenido y su carita se llenó de sorpresa y confusión. No podían creer que lo valioso eran ellos mismos, a pesar de que su reflejo en el espejo se los demostraba; y a mí me sorprendió comprobar que están más acostumbrados a recibir regaños que palabras positivas.

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

Mi primera acción fue generar el ambiente de confianza adecuado para el desarrollo de las actividades (ejercicios de respiración, música suave, aroma de lavanda, ventanas con cortinas ligeras), porque cuando se trata de las emociones, hasta los adultos estamos renuentes a expresarlas por evitar ser vulnerables; sin embargo, podemos lograrlo si nos sentimos protegidos y tranquilos.

Después, mi siguiente acción prioritaria fue establecer reglas claras y fáciles de entender, para que las actividades se lograran llevar a cabo de la forma más satisfactoria posible; entre las que sobresalieron, fue la de *respetar mis emociones y las de mis compañeros*. Pienso que esta acción, es indispensable para que la autoestima se desarrolle adecuadamente, más tratándose de adolescentes, recordemos que la burla y el rechazo, pueden dañar gravemente su capacidad para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo.

Para finalizar, al escuchar sus conclusiones, mi acción fue expresarles que la convivencia, entendimiento y regulación de las emociones, no es un camino acabado y en ello se encuentra lo más fascinante y laborioso, es decir, no porque ya hemos realizado diversas actividades vamos a lograr llegar a una meta (no es tarea de un solo día), sino lo importante es disfrutar de ese camino en el que habrá “subes y bajas”, que nos llevaran a entender nuestra humanidad gracias a las emociones.

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

En teoría sí, pero como lo expresé en supralíneas, no se trata de una tarea que tenga un final establecido, es una práctica constante de acciones que nos permitan conocernos, respetarnos, valorarnos, amarnos y aceptarnos; lo cual tampoco es fácil.

Desde el contexto familiar, preescolar y primaria, les hablan de la importancia de la autoestima; sin embargo, como adolescentes, llega la etapa de desafiar lo conocido y de probar lo novedoso, así que, desde mi asignatura (Formación Cívica y Ética) trato de motivarlos para formar bases sólidas (como la salud integral, la práctica de valores y la autoestima) en las que puedan descansar su curiosidad, energía, ímpetu, inquietudes, dolores, alegrías, miedos, inseguridades, fortalezas, habilidades y actitudes.

Hoy son capaces de reconocer la autoestima, pero falta disponibilidad para mejorar, ser resiliente, tolerante, empático y respetuoso, tanto consigo mismo como con los demás; sin embargo, es importante reconocer que hoy desconocen menos de sus emociones gracias a esa curiosidad nata y a una orientación de calidad.

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

Los ejercicios de respiración siguen siendo de enorme utilidad, te centran en el presente y al mismo tiempo, permiten hacerte consciente de tu cuerpo, tus emociones, tus sensaciones y tus sentimientos. Es una gran práctica que deseo seguir realizando.

La actividad que más me motivó a la introspección fue la de “carta al futuro”, leer esas palabras que siento por mí misma y darme cuenta de que puedo ser mi mejor amiga antes de que mi jueza más dura, se sintió tan gratificante, tanto que pienso leer esa carta cada que me enfrente a momentos poco agradables y me ayude a poder estar consciente de la relevancia de la autonomía emocional.

La actividad de “la rueda de la vida”, la aplico en lo personal, cuando necesito retrospectiva y un alto para llegar a la tranquilidad; también en lo profesional, para que mis alumnos analicen y reflexionen sobre diversos aspectos de su vida y, especialmente, para la importancia del equilibrio.

El cortometraje “Naturales” me provocó un gran respeto por la empatía, la observación (las caras del padre son conmovedoras) y la lección de que, a todos en algún momento nos falla la memoria; pero reconocerlo es trascendental para evitar juzgar.

Finalmente, las actividades para el liderazgo, me orientaron sobre su importancia para desvanecer la idea de que un líder debe *soportar todo el peso* y, principalmente, encontrar soluciones para un liderazgo apto y sano; lo cual, también pretendo desarrollarlo con mis alumnos, muchos son líderes con carencia de aptitud.

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

“Mi trébol de cuatro”. En esta actividad, mis alumnos practicaron el autoanálisis con respeto y responsabilidad. Me sorprendieron con algunas respuestas, como que pensarán que no son capaces de provocar admiración, tienen una enorme carencia de amor propio y autoestima.



“El regalo”. Esta actividad fue muy divertida y reflexiva, las caras de mis alumnos se quedarán grabadas en mí, su inocencia, su curiosidad y su actitud, me provocaron ternura y compasión. En ellos se quedó de manera memorable, la importancia de valorarse, amarse y aceptarse.



“El proyecto de persona”. En esta actividad, mis alumnos lograron proyectar sus metas más deseadas, al pensar y dibujar las personas que desean ser; también analizaron lo que tendrían que hacer para lograrlo y las emociones que experimentarían durante ese proceso.



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.					