



Formato de PTP 3

Módulo 3

Proyecto: El regalo.

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

Me cautivó la actividad de “El regalo” pensé que daría pie a un conflicto interno en los alumnos, porque no es fácil describirse con ojos amorosos, indulgentes, amables; la realidad es que hay una marcada tendencia a la autocrítica y a la autoexigencia extrema o humildad exagerada cuando se trata de hablarnos a nosotros mismos.

La emoción que experimenté al leer la respuesta de mis alumnos a las preguntas posteriores a la observación de la imagen en la caja de regalo es de mucha tristeza, esperanza en varios casos, asombro, preocupación, auto reflexión, porque hubo muchas respuestas muy fuertes, sobre todo a la pregunta

7 ¿Qué cambiarías de ti? Con diferentes palabras coincidían: Todo, mi cuerpo, mi cara, volvería a nacer, mi color de piel, mi forma de ser, dejar de ser cariñosa, etc.

A la pregunta 3: ¿Cómo es la persona del espejo? Respuestas: Torpe, no sé, mas o menos buena, malo, etc.

A pesar de haber realizado diagnósticos socioemocionales al inicio de curso, la actividad me permitió conocer más la forma de pensar y sentir de mis alumnos, me enternece y estremece en varios casos, pensar en lo que esconden con sus silencios, sus sonrisas calladas, hay mucho trabajo por realizar con ellos definitivamente me siento comprometida para avanzar en este camino de autoconocimiento de los chicos, brindarle información y perspectivas distintas a su rigor personal.

Por otra parte, sé que les gustó la actividad, se mantuvieron atentos, participativos, felices de haber contribuido conmigo a realizar esta tarea del taller y eso los hace sentir poder porque les agradecí mucho su gentil participación y confianza. También destaco que hubo respuestas muy positivas, maduras para su edad, permeadas de frases de automotivación que se parecen a las que uno escuchó en casa por parte de los padres.

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

Creo que el amor verdadero hacia uno mismo es un ejercicio virtuoso que parte del autoconocimiento sincero, objetivo, gentil al mirarnos al espejo. Cuando uno logra tratarse bien, hablarse bien, cuidarse, quererse, realmente puede encontrar esa mirada de respeto y admiración hacia uno mismo.

En realidad, los alumnos innegablemente carecen de un léxico amplio, por ello consideré prudente ofrecerles una tabla de apoyo para que ubicaran 40 de las cualidades humanas comunes y a partir de ahí, encontrarán el significado en el diccionario o en la web, de aquellos términos que desconocieran su significado.

Realizar este ejercicio posterior a la actividad de las “palabras amables” que los chicos cosecharon de la percepción de sus compañeros, ayudó a bajar barreras y considerar perspectivas externas respecto a la forma en que nos mostramos, nos miran e interpretan los demás.

El fortalecimiento de la autoestima es un ejercicio permanente, trabajar con chicos adolescentes me brinda como docente, muchas oportunidades para que encuentren en las actividades escolares, sus talentos natos en diversas áreas, obtener niveles de logro cada vez más especializados en sus productos, también abona a fortalecer su autoestima y algo adicional es crear en el aula un espacio de respeto, fraternidad, apoyo mutuo, amabilidad y seguridad para todos. Esta es una visión sobre la cual trabajo permanentemente.

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

Si, los chicos saben lo que es la autoestima, hemos trabajado varias actividades para conocer, entender sus emociones, la inteligencia emocional, sin embargo aún es temprano afirmar que sepan desarrollarla.

Narraré cronológicamente lo realizado en este caso con el proyecto de “el regalo” primero se familiarizaron los alumnos con el significado de las fortalezas humanas, a partir de ahí señalaron las que consideraron formaba parte de ellos.

Posteriormente hicimos la actividad de “El regalo” y coloqué en la caja un espejo adentro y al pasar lista fueron acercándose uno a uno para abrir y observar en silencio el contenido, seguimos las reglas propuestas en la actividad en cuanto a la discreción sobre el contenido de la caja. En verdad la expresión en sus caritas fue maravillosa: asombro, pena, risa, complicidad, desconcierto, etc.

Seguidamente hice una plantilla de Word (que se adjunta), en donde escribí las preguntas que tenían que responder y en la parte de atrás de la hojita debían escribir su nombre y respuestas breves.

Por cuestiones de privacidad a sus reflexiones personales no compartiré sus respuestas, pero si puedo referenciar las reflexiones y conclusiones a las que llegamos al terminar el ejercicio. Los que desearon me compartieron sus respuestas porque era voluntario poner tu nombre o no, así como entregar tus respuestas o no.

Hicimos una mesa de análisis en el aula para que los chicos libremente manifestaran su opinión sobre las actividades llevadas a cabo en este lapso, desde el reconocimiento de las emociones propias y las de los demás, hasta las formas saludables de interacción en el aula y lo más valioso: la forma en la que nos vemos, tratamos, cuidamos, valoramos y amamos personalmente.

Coincidimos muchos en que la recriminación propia, los pensamientos o palabras de crítica dura y constante no tienen más que efectos negativos en nuestra autopercepción y por supuesto en la autoestima, por ello la relevancia de mirarnos con amor.

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

Me gusta mucho y lo practico como hábito de vida el agradecer cada día al despertar, por la vida, la salud, el trabajo, la familia, el amor, las oportunidades para aprender y mejorar como persona, así como la satisfacción de ayudar. En el módulo 3 se dedica un espacio a ello y coincido en que lo que no se nombra no existe, agradecer cambia la percepción propia y en lugar de ver cada día como amenaza la miramos con esperanza y gratitud.

Otra actividad que disfruté fue la de las afirmaciones, esta actividad viene de la mano de la anterior, agradezco y refrendo lo que soy y hago.

Pongo especial interés normalmente en el trabajo de la autoestima, el autoconocimiento, la gestión positiva de las emociones en los chicos y en especial que tengan información con soporte académico, que les permita entender lo que sienten, desarrollar un lenguaje amable con sus compañeros y sobre todo referirse a ellos mismos con respeto y amor. Investigo mucho al respecto y he puesto en marcha varios proyectos en ese sentido a lo largo de mi desempeño académico, pero siempre es un aprendizaje circular y entender que es fluctuante, sólo no hay que perder la determinación y el entusiasmo.

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



Esta información fue la plantilla de apoyo proporcionada a los chicos a manera de guía para investigación sobre fortalezas humanas, como parte inicial de la primera etapa.

Posteriormente hice esta plantilla que corté en cuartos, entregando a cada alumno sus preguntas.

<p>EL REGALO</p> <p>¿Qué ves en el espejo?</p> <p>¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?</p> <p>¿Qué cosas buenas tiene esa persona?</p> <p>¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?</p> <p>¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?</p> <p>¿Cambiarías algo de la persona del espejo?</p> <p>¿Cómo lo harías?</p>	<p>EL REGALO</p> <p>¿Qué ves en el espejo?</p> <p>¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?</p> <p>¿Qué cosas buenas tiene esa persona?</p> <p>¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?</p> <p>¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?</p> <p>¿Cambiarías algo de la persona del espejo?</p> <p>¿Cómo lo harías?</p>
<p>EL REGALO</p> <p>¿Qué ves en el espejo?</p> <p>¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?</p> <p>¿Qué cosas buenas tiene esa persona?</p> <p>¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?</p> <p>¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?</p> <p>¿Cambiarías algo de la persona del espejo?</p> <p>¿Cómo lo harías?</p>	<p>EL REGALO</p> <p>¿Qué ves en el espejo?</p> <p>¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?</p> <p>¿Qué cosas buenas tiene esa persona?</p> <p>¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?</p> <p>¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?</p> <p>¿Cambiarías algo de la persona del espejo?</p> <p>¿Cómo lo harías?</p>

Seguidamente se realizamos la parte de la caja de regalo con espejo, les dije que yo representaba la vida que les iba a dar un regalo antes de enseñarles el contenido.



Evidencia de los chicos respondiendo a las preguntas recibidas respecto a la actividad.



Aquí la foto de las hojas con respuestas de los alumnos.



Fue muy bonita experiencia, me quedo con el agradecimiento a esta oportunidad de aprendizaje, no hay casualidades, estuve en el lugar y momento oportuno para participar de esta experiencia. Me motiva a seguir mejorando en mi Práctica, seguir investigando, creando proyectos que respondan a las necesidades de los chicos. Ahora queda eso, continuar con actividades que les permitan conocerse, valorarse, saber que son capaces de cumplir las metas que en verdad se propongan si trabajan para ello y van como decía Churchill, saltar de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo.