

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

Es difícil comenzar este último PTP porque extrañaré el taller, y a parte, porque de verdad que disfrutamos a lo grande las actividades del Módulo 3. Quiero comenzar compartiendo que las estrategias que seleccioné formaron parte del último proyecto que apliqué con mis niños el cual titulé: “Diseñando mi Proyecto de Vida”, el mismo que concluirá con el proyecto de persona que tendrán para su futuro, pero que terminarán la próxima semana. También, estas tres actividades que a continuación detallaré, nos tomaron hasta dos días para trabajar cada una, debido a la carga de emociones y reflexiones que surgieron.

La primera fue la estrategia de “Mi trébol de cuatro”, comencé haciendo una retroalimentación acerca de lo que habíamos trabajado en las semanas anteriores, retomando la importancia del cuidado de emociones, autorregulación y la comunicación asertiva; recordamos las actividades que hemos hecho y todas las emociones que hemos experimentado.

Les cuestioné: ¿Creen que ya me puedan decir quiénes son ustedes? Y resultaron pensamientos muy asertivos, como Eva: “Aún me costaría decirle quién soy yo, pero estoy segura de que soy una persona que siente y será alguien en la vida”. Hasiel mencionó que es una persona inteligente y capaz de lograr todo lo que se proponga. Nataly, compartió que las actividades anteriores le han permitido conocerse, pero que aún le cuesta trabajo describirse, aunque lo intentó diciendo que es una persona que aún tiene inseguridades, pero que está trabajando en ello. Disfruté mucho ver su entusiasmo y sus reflexiones, porque esa pregunta se las hice al inicio de la aplicación de las actividades y les costaba mucho trabajo responderla.

Para la etapa de sensibilización de la clase, les proyecté el video: “El cazo de Lorenzo”, les pedí que pusieran mucha atención acerca de lo que verían y lo relacionaran con lo que hemos trabajado. Al comenzar a analizarlo expresaron lo siguiente: Cristian: “Maestra, yo pienso que ese cazo es como algo que siempre cargas porque lo traes desde pequeño, como lo que

ves o te enseñan tus papás y no te dejan ser tú, aunque tengas muchas cosas que te gusten, pero no las puedes hacer”. Irazú: “me dio tristeza ver cómo tuvo que callar sus emociones porque los demás lo veían como raro, a mí me ha pasado a veces, prefiero no decir cómo me siento para que no me vean como un bicho raro.” Richard: “es que a veces pasa maestra, que eres bueno para dibujar, pero algo te frena y lo dejas de hacer, porque así dicen las personas que debe de ser y no.” Regina: “hay personas salvadoras, como la que sale en el video, que te escucha, te entiende y te anima a ser como eres. Es como usted, que la semana pasada nos animaba a conocernos mejor para poder hacer las actividades y siempre nos animó a ser nosotros.”

Les pedí que reflexionaran: ¿Qué pasaba con Lorenzo? ¿Cómo creen que se sentía? Algunos comentaron que evidentemente se sentía poco comprendido, como ellos cuando no saben cómo se sienten, que no se conocía del todo y eso hacía que las personas no lo aceptaran tal cual es, y una de mis niñas dio justo en el objetivo: “yo pienso que Lorenzo estaba construyendo su autoestima, él era tal cual es, le gustaban muchas cosas, pero no lo dejaban ser él”.

Así que les pregunté: ¿Qué es la autoestima?, ellos expresaron que era quererse a sí mismos, aceptarse tal cual son, expresar sus emociones y tener amor propio. Les pedí que en su libreta escribieran lo que era para ellos la autoestima y tuvieron respuestas relacionadas con lo anterior.

Debajo hicieron su trébol de cuatro hojas, en el cual le escribieron: Yo soy, Yo tengo, Yo estoy y Yo puedo. Esta actividad se las dejé de tarea, porque además de que ya llevábamos bastante tiempo con las hermosas reflexiones anteriores, les pedí que fueran lo más auto analíticos, escribiendo lo que ellos eran: pensando en cómo se ven así mismos, lo que tienen en su vida: como su familia, salud, etc., lo que están dispuestos a hacer y lo que pueden lograr.

Al día siguiente comenzamos con la actividad en la cual compartieron qué habían escrito en su trébol y una alumna dijo: “maestra estaba bien difícil la tarea, no sabía qué poner en algunas, pero sí me salió creo”. Vi su trabajo y lo expresó porque dijo que le costó decir quién era y qué tenía. Les proyecté la tablita con las frases y comenzamos a decirlas en voz alta,

seleccionaron una con la que se identificaron y fueron compartiendo en cada hoja lo que habían escrito y lo que seleccionaron, resultando lo siguiente:

En la hoja del Yo soy, muy pocos participaron, pero Cristian dijo: “yo me di cuenta de que no sé cómo soy, porque la gente me dice cómo ser, como Lorenzo, y no debe de ser así, porque yo quiero ser feliz y que los demás lo vean.” Denisse compartió que ella puso que era una persona bonita, que la frase que seleccionó fue la de agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos, pero ellos no la veían como alguien bonita y le dudaba. (Aquí me di cuenta del gran trabajo que tenía que hacer con mis alumnos con respecto a la autoestima).

Al compartir la hoja del “Yo tengo”, Jiréh expresó que fue muy difícil porque realmente no pensamos en nosotros y mucho menos en lo que tenemos. Gabriel secundó y dijo que usualmente las personas no nos sentimos seguros con lo que tenemos, aunque tengamos todo. Les pedí que pensarán entonces en forma de agradecimiento, en qué agradecerían por tenerlo, eso permitió que varios expresaran: que tener a su familia, tener comida, escuela, etc., ayudó más la comprensión de la frase.

En la tercera hoja del “Yo estoy”, Camila comenzó a llorar, no quiso compartir en su momento lo que pasó, hasta que me acerqué a ella y me dijo que ella quería cambiar, porque últimamente se había hecho muy grosera y rebelde y que Camila no era así, que ella estaba dispuesta a hacer lo posible para ser buena y lograr sus metas, me sentí muy orgullosa de escucharla y ver su propia reflexión.

Ana, que también ha tenido unas semanas pesadas y que ya he compartido en los PTP anteriores, mencionó que quiere cambiar su mentalidad, ser más abierta y expresar más sus emociones.

En su mayoría eligieron las frases de “dispuesto a responsabilizarme de mis actos” y “seguro que todo saldrá bien”, como Sayumi, que compartió que eligió esta frase porque su abuelita está mal, pero ella trata de pensar positivo y que le ayuda pensar en que todo estará bien.

En la cuarta hoja del “Yo puedo”, hubo una mayor participación de los alumnos, al compartir el por qué habían seleccionado las frases o lo que habían escrito, compartieron emociones y pensamientos como: Antonio (él tiene problemas del lenguaje y amé cómo se animó en participar en las actividades, ya sin pena), “Yo puedo hablar sobre las cosas que me afectan, porque antes me daba pena hablar, y ya no me da pena, me siento feliz”, le mencioné que me

sentía orgullosa de escucharlo y que jamás permitiera que un problema del lenguaje no lo dejara expresarse. Dayana se dijo a sí misma que era capaz de todo; Esmeralda mencionó que ella podía lograr cada cosa que se propusiera, pero que tenía que controlarse cuando algo no está bien, porque a veces actúa sin pensarlo o se enoja con facilidad. Regina: “busco la manera de resolver mis problemas, porque siempre he podido yo sola, he vivido muchas cosas, y de verdad que siempre lo he resuelto, no me da miedo”. Denisse ejemplificó que ella se sentía feliz con ella misma porque pudo subir de calificaciones y sus papás se lo reconocieron.

Al terminar reflexionaron acerca de cuál es la hoja que más predomina en su vida, pudimos concluir que de manera general la del “Yo puedo” es por la que más se inclinan, porque como dijo Hasiel: “es difícil que pensemos en quiénes somos o lo que tenemos, pero sí pensamos en lo que podemos hacer, porque son cosas que nos gustan y queremos.” Paúl compartió que gana el yo puedo, porque a veces los niños suelen ser egoístas y quieren demostrar que pueden lograr todo, sin que se conozcan realmente.

Considero que fue una actividad muy enriquecedora y que me sirvió como introducción en el tema, además de reconocer algunas características de líder en mis niños, porque de verdad, el “yo puedo”, está en los pensamientos de la mayoría de ellos, el no rendirse, apoyar a las personas que les rodean e incluso pensar en los demás, antes que en ellos, son características que se deben reforzar y guiar para que sean líderes efectivos. Permitió que se dieran cuenta de la importancia que tiene el reconocerse a sí mismos como personas que sienten, piensan y así, mejorar su autoestima.

La segunda actividad que apliqué fue: “Un paseo por el bosque”, para esta actividad les pedí que retomaran el por qué es importante que trabajemos en nuestra autoestima y cuáles herramientas nos sirven para mejorarla. Les cuestioné acerca de: ¿Qué lugar les permite relajarse?, ¿Ahí hay árboles?, ¿Cómo se los imaginan?, Si ustedes fueran un árbol: ¿Cómo se lo imaginarían? Compartieron acerca de cómo les gustaría que fuera su árbol y les pedí que lo dibujaran en su hoja de máquina, considerando que tuviera raíces, tronco, ramas, hojas y frutos, se pusieron manos a la obra y ellos solos decidieron el diseño.

Cuando terminaron su diseño, solicité que permanecieran abiertos, hicimos respiraciones profundas y solicité que pensarán solo en ellos. Les fui diciendo qué tenían que escribir en

cada parte de su árbol, comenzando en las raíces en donde escribieron sus cualidades. Tuve que explicarles qué son porque no lo entendían, así que los orienté diciéndoles que es algo que los caracteriza por hacerlo muy bien o que los distingue en cuanto a su personalidad.

Escribieron cualidades como: honestos, inteligentes, amables, valientes, responsables, graciosos, etc.

Después les pedí que en las ramas escribieran las cosas positivas que supieran hacer. En este momento hubo un gran dilema, porque para ellos las cualidades eran lo mismo que las cosas positivas, entonces les hice la distinción de que cambiaban porque las cualidades era algo que los distinguía como personas, y en las ramas tenían que poner en lo que ellos eran buenos para hacer, como saltar la cuerda, cantar, cocinar, etc. Es importante mencionar que tres alumnos no lograron entender las diferencias, considero que no fui del todo asertiva al momento de explicarles y escribieron algunas cualidades como algo que hacen de manera positiva.

Algunas cosas positivas que hacen bien fueron: cuidar a sus hermanos, cuidar el medio ambiente, hacer ejercicio, comer saludable, estudiar, Richard escribió que aceptarse a sí mismo, entre otras cosas.

Seguimos con los frutos, en donde escribieron los éxitos que han tenido hasta el momento, algunos expresaron que no tenían ninguno, entonces les dije que claro que sí, que han terminado su educación primaria, que saben leer, escribir, a lo mejor han aprendido algo nuevo que antes les costaba trabajo, etc., enfatizando en que para que algo sea un éxito no necesariamente debe de ser algo muy grande, sino, algo que a lo mejor te costó trabajo, pero que lo lograste realizar.

Pusieron éxitos como aprender a caminar, a convivir, a expresarse, Amanda puso que es cinta negra en Tae Kwon Do; estar en la escolta, tener buenas calificaciones, terminar su primaria, cocinar y controlar sus emociones.

Finalmente, agregué una descripción más, en su tronco y después del análisis que estaban haciendo de ellos mismos, respondieron a la pregunta: ¿Quién soy yo?, y a diferencia de la sesión anterior, fue muy grato ver que se soltaron escribiendo cosas positivas de ellos, ya sin tanto trabajo y retomando todo lo que hemos hablado.

Al día siguiente comenzamos con la segunda parte, bajamos al patio y les dije que comenzaran a caminar entre ellos, permitiendo que sus compañeros leyera su árbol o que se los explicaran. Fue muy grato ver cómo caminaban entre ellos, aunque ocurrió un problema, Sayumi es una de mis alumnas que más trabajo me ha costado que se abra emocionalmente y que se crea de lo que es capaz, esta semana le estuve diciendo que se dijera cosas positivas a sí misma, entonces ella me dijo que ese día se sentía bonita. Un alumno al leer su trabajo le dijo que por qué todas las niñas se ponían bonitas, si no lo eran, por lo que a Sayumi le dio mucho sentimiento, comenzó a llorar y hablé con ella acerca de la situación. Mis niños fueron muy empáticos, hablaron con ambos compañeros y logramos mediar la situación (así es, mis alumnos me ayudaron a dar solución a la situación).

Al final compartimos cómo se sintieron y expresaron sus emociones y pensamientos, Yeraldynos compartió que había llorado mucho, porque un día antes que estaba completando su trabajo, no lo pudo hacer sola, porque no reconocía sus cualidades, que tuvo que pedirle ayuda a una amiga, pero que al momento de que sus compañeros leían su trabajo y le decían “ay sí, eres muy bonita o risueña”, ella sentía bonito, pero que le podía no verlo en sí misma. Karla nos compartió que ella se sentía feliz, porque siempre había sido como las demás personas le decían que fuera, y que con la actividad pudo descubrir las cosas que realmente la distinguen y que no va a permitir que nada la cambie, que incluso le preguntó a su mamá cómo era y se sorprendió de la descripción porque ella no era así, quería ser una niña que tiene metas y que es inteligente.

Jessica se sintió impactada, porque comentó que lo del tronco le costó mucho trabajo, que no se sentía muy segura de mostrar su trabajo, pero que al hacerlo sus compañeros le dijeron que de sus cualidades le había faltado la seguridad, lo empática y risueña que es, pero como ella no lo ve en sí misma, no lo podía creer.

Luisa que es una de mis niñas que no convive mucho con sus compañeros y que no había asistido el día anterior, compartió que se sintió muy contenta porque pudo conocer mucho más la personalidad de sus compañeros y que eso nos ayuda a todos a construir nuestra autoestima. Finalmente, concluimos la actividad mencionando lo felices que estaban porque ahora sí ya se conocían más que la semana pasada, que ellos mismos se iban conociendo y que estaban listos para ayudarse a construir su autoestima.

La tercera actividad fue “El regalo”, decidí ordenarlas de esta manera, porque consideré que ésta sería como el cierre perfecto para ver todo lo que construyeron de sí mismos en cuanto a su autoestima, autoconocimiento y regulación de emociones.

El primer día de la aplicación de la actividad para la etapa de sensibilización les dije que les había llevado un regalo (usualmente les llevo cosas, entonces no lo tomaron como algo sorpresa), me dijeron que si eran donitas, o un lápiz, les comenté que no, que era algo maravilloso y les bromeé que les había llevado un perrito, aprovechando que estaba uno perdido en la escuela. Mis niños estaban felices y riendo con lo que estábamos platicando, así que les dije: ¿Qué esperan recibir cuando les digo que les voy a dar un regalo? Unos mencionaron que algo material, algo que se ocupa en la escuela, etc. Así que les proyecté el cortometraje “El regalo”, que trata de un niño que le falta una extremidad inferior y que su mami le da un perrito con las mismas características.

Fue increíble ver las caritas de mis alumnos y usando su lenguaje no verbal al estar viendo el video, porque estaban impactados y al ver lo que pasaba, realmente pensaron que sí íbamos a adoptar a un perrito. Reflexionamos acerca del video y les pedí que lo relacionaran con las actividades y todas las emociones que habíamos experimentado en la semana, ellos dijeron que el niño no tenía autoestima, porque al no tener pie las personas lo pueden juzgar, que por eso se la pasaba jugando a los videojuegos, que su mami le dio ese regalo para que encontrara lo que realmente es. Víctor mencionó que el niño se sintió identificado y mejoró su autoestima, Paúl dijo que el regalo de la mamá había hecho reflexionar al niño y que le enseñó a que no se rindiera. Sinceramente casi me hicieron llorar con sus reflexiones y cómo lo vinculaban con el tema, yo solo fui su guía y ellos sin problema lograron con el objetivo.

Les puse en el centro del salón una bolsa y una caja de regalo, les expliqué que dentro estaba su regalo, que iban a pasar de uno a uno, pero que no tenían que decir qué regalo les había traído.

Los fui pasando y algunos niños solo se veían de rápido y se quitaban, hubo expresiones como Irazú que dijo ¡wow!, me volteó a ver y siguió viendo el regalo. Jessica expresó: “maestra, que fuerte”, se quedó viéndose un ratito y se movió. Camila que en los días anteriores le había costado expresarse o participar, se vio, comenzó a llorar y corrió a su lugar.

Cuando terminaron de pasar todos, mis alumnos me observaban con asombro, yo solo expresé: “les dije que les iba a dar el regalo máspreciado que tengo”.

Al comenzar a compartir la actividad Axel me dijo, que él pensaba que era un huevito kínder, pero que al verse, comprendió la reflexión que yo quería lograr, que era el que se vieran a sí mismos y ver lo genial que eran. Denisse: “yo pensé que era una pandora (la caja era de esa marca), y maestra, cuando lo abrí de verdad que fue algo aún más valioso, somos el regalo más bonito”.

Karol me sacó una lágrima al decirme: “le diré ocho palabras, maestra: es el mejor regalo que me han dado”. Paúl comentó que él estaba muy nervioso y sorprendido, que le daba mucha ansiedad el cómo se los había manejado en modo sorpresa. Karlita dijo que no paraba de temblar, que se sentía muy feliz. Camila quiso participar y dijo que ella corrió porque no supo cómo reaccionar, pero que sin duda se vio a sí misma como una persona diferente.

Sayumi expresó que ella al ver el espejo, no tuvo el valor de verse, le expresé que yo la iba a apoyar a mejorar su autoestima, que no recordara lo maravillosa que era y que valía mucho, quiso llorar nuevamente, la abracé y sus compañeros le dijeron que tuviera paciencia, que es un proceso y que poco a poco iba a lograr aceptarse.

Richard y otros de mis niños pensaron que sinceramente sí iba a ser algo material, pero que estaban totalmente sorprendidos, y Hasiel nos hizo cerrar el momento con su “me sentí genial porque pensé: Que guapo estoy”.

De tarea, les pedí que contestaran las preguntas relacionadas con la actividad, ya que quería que lo hicieran con mucha reflexión y que tuvieran un momento para ellos solos, además de que se tenían que preparar para el cierre de nuestras actividades del taller porque veríamos una película.

El día de hoy llegamos todos con pijama y con la mejor disposición para hacer el cierre del taller de la maestra Laura y de las actividades que estábamos haciendo de socioemocional.

Salimos al patio y les pedí que se sentaran con sus compañeros, intercambiaron sus preguntas y platicaban acerca de la experiencia y reflexión del regalo. Cuando yo decía “switch”, ellos se tenían que mover de mesa, con el objetivo de conocer aún más a sus compañeros y percibir ahora cómo se veían a sí mismos.

Al regresar al salón, les pedí que compartieran cómo se habían sentido al hacer las preguntas de reflexión de la actividad del regalo y el haberlo compartido con sus compañeros.

Irazú nos compartió que ella lloró mucho cuando estaba haciendo sus preguntas, porque nunca se dice cosas bonitas, y ahora sí lo hizo, se sintió segura y bonita, me agradeció por la actividad y por permitirle ver cómo era ella realmente.

Camila se animó a participar, comentó: “yo en la semana no quise participar maestra, pero recuerdo la anterior tarea que solo me dejó a mí, que pensara quién era Camila, y la verdad yo contesté mis preguntas ya en la noche para que mi familia no me molestara, puse mi música que me relaja, respiré como lo hacemos aquí y me dije a mí misma cosas que nunca me había dicho, me sentí tan bien y de verdad quiero cambiar mi forma de ser para algo bueno”.

Jiréh mencionó que ella no suele compartir sus emociones y el enseñarles a sus compañeros su trabajo, había sido un reto porque ella lo escribió para sí misma, pero que sintió muy padre conocer a los demás compañeros y animarse a hacer cosas nuevas.

María José dijo que a ella las preguntas le hicieron reflexionar acerca de todo lo bueno que tiene, pero que también lo malo y que quería cambiar, que no quería tener más problemas de conducta, que le gustaba ser una niña como es ella, sincera, amigable y respetuosa.

Ana compartió: “Yo dudé mucho, como sabe maestra esta semana ha sido muy difícil para mí (tuvo problemas nuevamente con su mami, pero estuve escuchándola), entonces no podía responder nada, no sabía cómo hacerlo, así que les pedí a mis compañeras que me dijeran quién es Ana, porque no me gustaba nada de mí. Cuando me empezaron a decir lo que ellas veían, sentí muy bonito maestra y sonreí por primera vez en la semana, debo de quererme, de ser yo, me está costando mucho trabajo esto”. Fue muy increíble para mí como maestra el escucharla, pero sin duda, han logrado una capacidad de autoanálisis y reflexión increíble, ellos mismos van dando solución a sus problemas y quieren mejorar por sí mismos.

Jerome dijo que se sentía decepcionado, porque es muy bonito decirse cosas bonitas y usualmente ninguna persona lo hace, solo vemos lo malo. Así que acordamos que todos los días íbamos a hacer afirmaciones, les enseñé las que yo hice en el taller, que eso ayudaría a mejorar nuestro estado de ánimo. Les pedí que cuando se sintieran con algo negativo, se vieran al espejo y se dijeran cosas positivas, o que revisaran su trabajo, porque a parte de las

preguntas sugeridas en el manual yo le agregué el: “Dile algo bonito a la persona del espejo”, y fue genial leer las palabras que se dijeron a sí mismos.

Para finalizar todas las actividades del PTP 3 y en general del taller, hicimos un picnic, comimos arroz con leche, pan, convivieron entre ellos, platicaron, se rieron y vimos la película de Intensamente 1, estaban muy entretenidos. Al terminar reflexionamos el por qué había planeado el cierre de esa manera y ellos dijeron que, porque Riley era de la edad de ellos, que también hay días que se sienten como ella, sin saber qué hacer, cómo reaccionar, pero que al final, siempre hay alguien o algo que los hace sentir bien. Además, dijeron que tenemos que estar atentos a nuestras emociones y expresarlas de manera correcta para no dañar a los demás, o a sí mismos. En cuanto a la autoestima, mencionaron que ahí deben de trabajar todas las emociones, para que no nos gane solo lo malo.

Sin duda tardé mucho tiempo en aplicar estas actividades, pero me siento satisfecha de lo que vivimos.

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

Considero que fue fundamental las actividades que hice de sensibilización, para que ellos pudieran vincularlo con su vida cotidiana y sus emociones, permitiéndoles reconocer en sí mismos cualidades que usualmente no ven.

Además, en todas hubo una reflexión personal de cada uno de mis alumnos que pudieron compartir con sus compañeros, lo cual les permitió reafirmar lo que ellos estaban descubriendo de sí mismos, e incluso, lo complementaban con lo que sus compañeros ven en ellos.

Les di la oportunidad de expresarse, de vivir, de sentir, de ser ellos mismos, nos echamos porras, nos dijimos que estábamos guapos y que somos personas que valen mucho, lo hicimos durante toda la semana y considero que fue nuestro momento de paz en nuestro salón.

Les permití escucharse y que los escucharan, por esa razón las actividades no las apliqué en el tiempo que nos marca el manual, tardé mínimo dos sesiones y eso les hizo sentir a mis alumnos apoyo y acompañamiento, los abracé y les di retroalimentaciones positivas.

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

Justamente hoy uno de mis alumnos me dio una carta que sin duda me permite reafirmar que sí, mis alumnos reconocen claramente qué es la autoestima, saben que el verse a sí mismos tal cual son, dejar de lado lo que las personas quieren que sean y comenzar a ser lo que ellos desean. Se dieron cuenta con las actividades de la importancia que es el ver lo positivo de nosotros, reconocer nuestras cualidades que nos hacen únicos y aplaudirnos nuestros éxitos por más pequeños que parezcan.

Hoy mis niños han dado muestra de que han comenzado un camino difícil que es el desarrollo de la autonomía emocional, pero que tienen las herramientas como el autoconocimiento, la comunicación asertiva, las actividades que les relajan o que les gustan para sembrar en ellos su autoestima, y no solo lo saben, les gusta meditar, entre ellos comenzaron a resaltarse lo positivo, se comunicaron y convivieron con compañeros que usualmente no lo hacen.

Termino este trabajo con la plenitud de que encaminé a mis alumnos para lograrlo, para ver la importancia que tiene el trabajar nuestras emociones y no enfocarnos solamente a lo académico, ellos disfrutaron de esto porque fue algo que trabajamos durante todo el ciclo escolar y estoy segura que lo que hice, va a trascender.

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

Me encantó la actividad de “gracias a la vida”, puse esa canción a mis alumnos y la disfrutamos juntos, sin duda fui fan de las actividades de agradecimiento y relajación, así que ésta no fue la excepción; todos los días antes de dormir agradezco lo que viví en mi día a día y soy positiva ante lo que voy a vivir.

La actividad de “Carta al futuro” fue muy fuerte para mí, siempre ha sido difícil escribirle a la Lau del futuro, pero cuando leí lo que me escribí, me sentí tan orgullosa de las cosas positivas que me dije a mí misma y que solo espero lograr ser plena y completamente feliz en cinco años que recuerde esta actividad, haré todo lo posible y seguiré poniendo en práctica todo lo que aprendí en este taller para lograrlo.

En “Trabajando en mi autonomía emocional”, me sirvió mucho hacerla antes que mis niños, porque para mí también fue difícil resaltar mis cualidades o poder contestar las preguntas, así

que me sentí identificada cuando mis alumnos les costó hacer su árbol. Sin duda es algo que seguiré trabajando para cumplir con el acuerdo que hice con ellos, que es el de ver todos los días las cosas buenas de nosotros y no fijarme tanto en lo negativo.

Las actividades relacionadas con el liderazgo me ayudaron a evaluar qué tipo de líder soy, porque siempre me han considerado así, pero nunca había hecho un análisis de ello. Así que seguiré guiando a mis alumnos en su aprendizaje, me seguiré esforzando por quererme a mí mismas, apoyaré a las personas que me rodean, los motivaré, etc., para ser un líder efectivo. Finalmente, y con obvias razones que ya detallé en la primer pregunta, disfrute tanto y de una manera que me es difícil explicar, el aplicar el PTP3, ver cómo mis alumnos son capaces de reflexionar, de ser críticos, de expresarse, me hace ver el fruto de todo el trabajo que hicimos durante todo el ciclo escolar, y que a pesar de que ya van para la adolescencia y les cuesta mucho trabajo lo emocional, lo intentan, se involucran y ven en mí no solo a su maestra, sino a alguien que los escucha, los entiende y los orienta acerca de lo que pueden hacer.

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

EVIDENCIA 1: Actividad “Mi trébol de cuatro”, aquí doy muestra de la actividad de sensibilización al estar viendo el video de “El cazo de Lorenzo”, además de algunos tréboles con lo que ellos se escribieron a sí mismos y las frases que seleccionaron del recuadro.



"La autoestima"

¿Que es para mí el autoestima?

R= La autoestima es: quererte, amarte y respetarte a ti mismo o misma.

Personas que me motivan por medio de su conducta la manera correcta de hacer las cosas

Yo tengo:

- * Buena salud.
- * Una familia: la que me quiere.
- * Unos buenos amigos.

Yo soy:

- * Inteligente.
- * Serio.
- * Respetuoso de mí.
- * Buen amigo.
- * Tengo mismo y del prójimo.
- * Doy en matemáticas.

Yo estoy...

- * Feliz y contento.
- * Dibujando.
- * Haciendo un esfuerzo de resolver mis problemas.
- * Opinar en un debate.

Yo puedo...

- * Buscar la manera de resolver mis problemas.

Disposto a responsabilizarme de mis actos.

Cumplió con tarea



"El autoestima"

¿Que es para mí el autoestima? R= Es estar bien con migo misma quereme y respetarme como soy tener pensamientos positivos para poder lograr todo lo que quiera y no sentirme menos que otros por que todos somos iguales y todos tenemos la capacidad de bgrar lo que nos propongan.

Yo tengo

Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender

Yo soy

- * Una persona alegre amable inteligente.

Yo soy

Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.

Lograr mis metas y ser una mejor persona

Yo puedo

Yo estoy

Seguro de que todo saldrá bien.

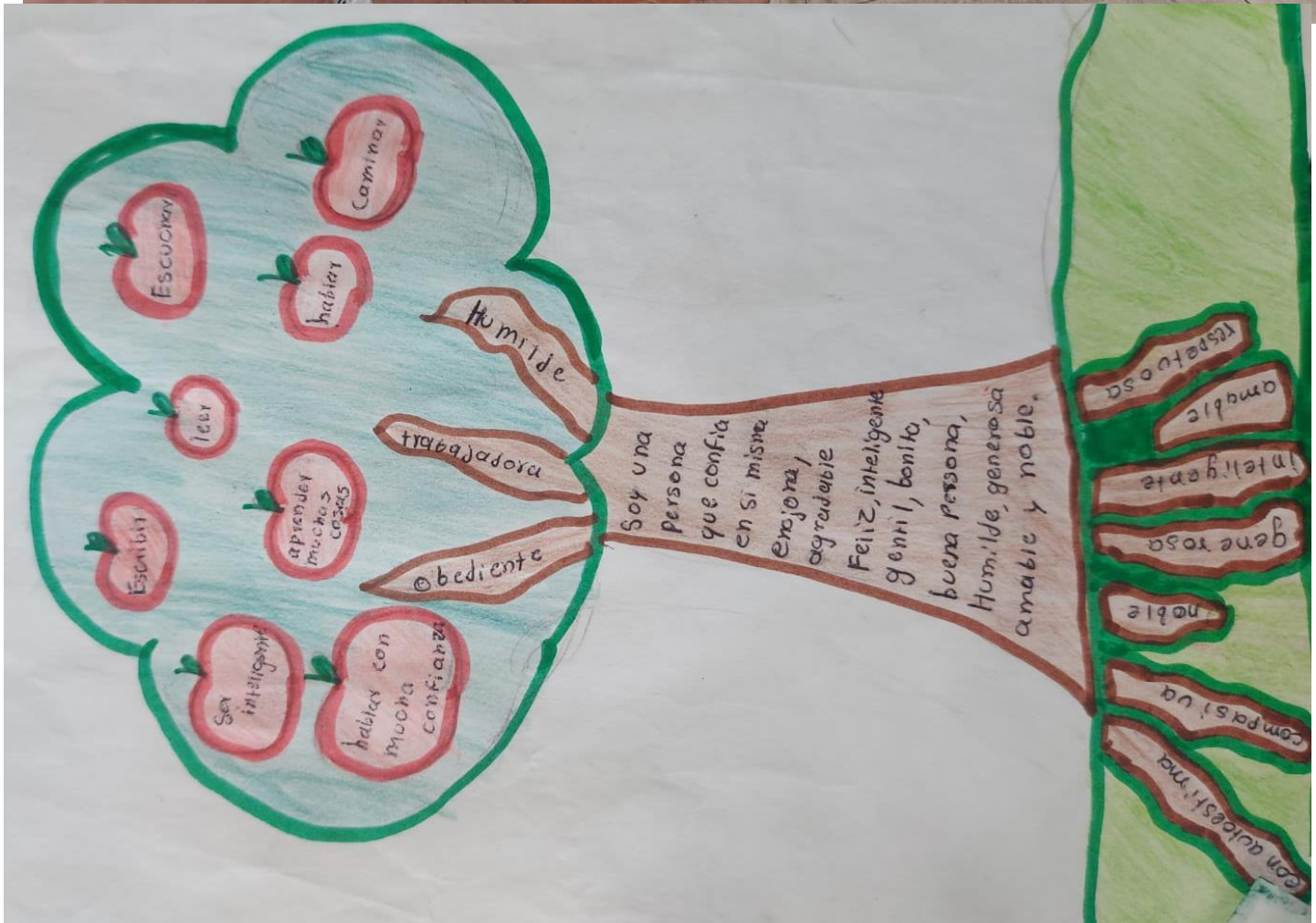
Cumplió con tarea

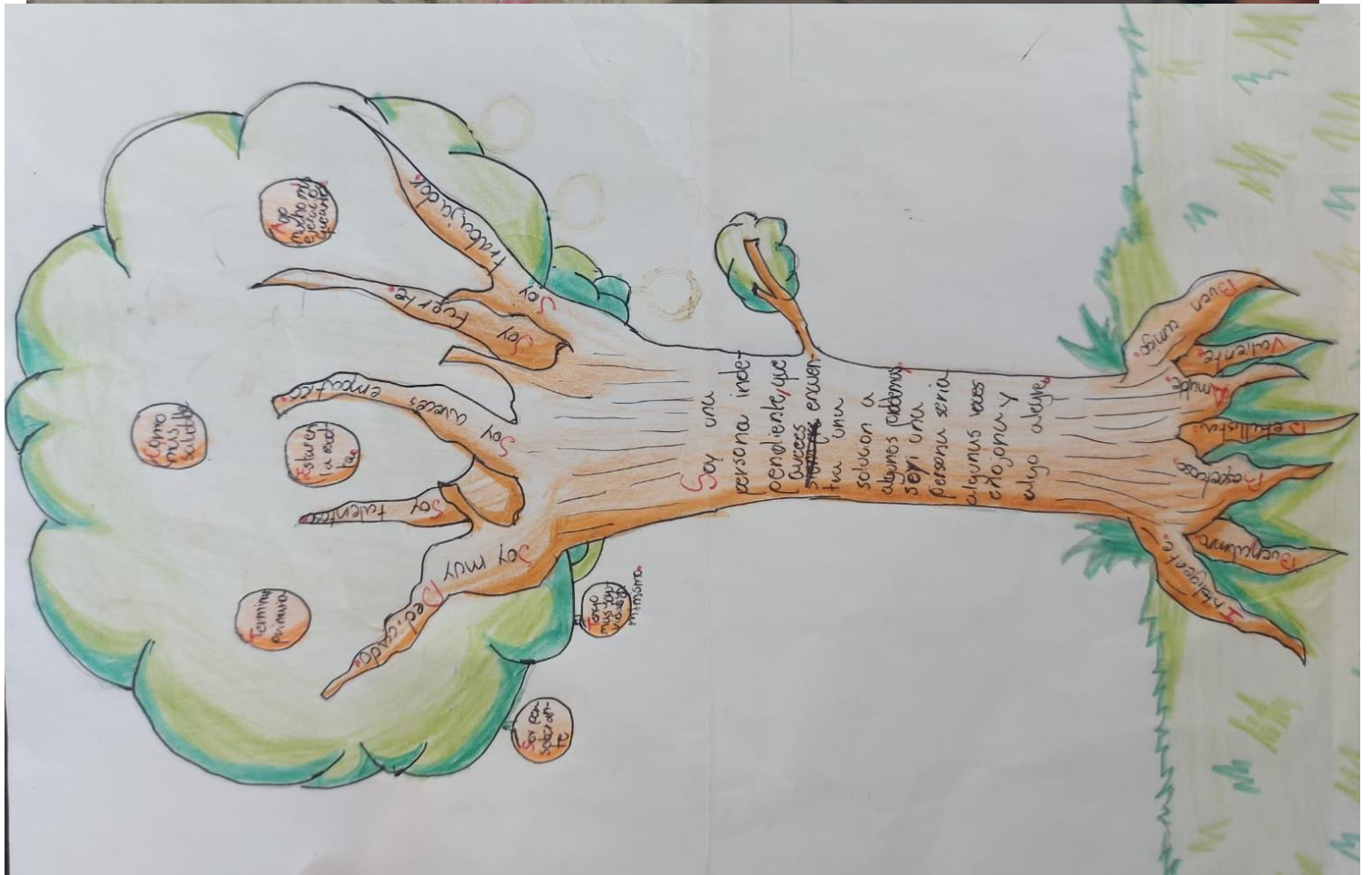
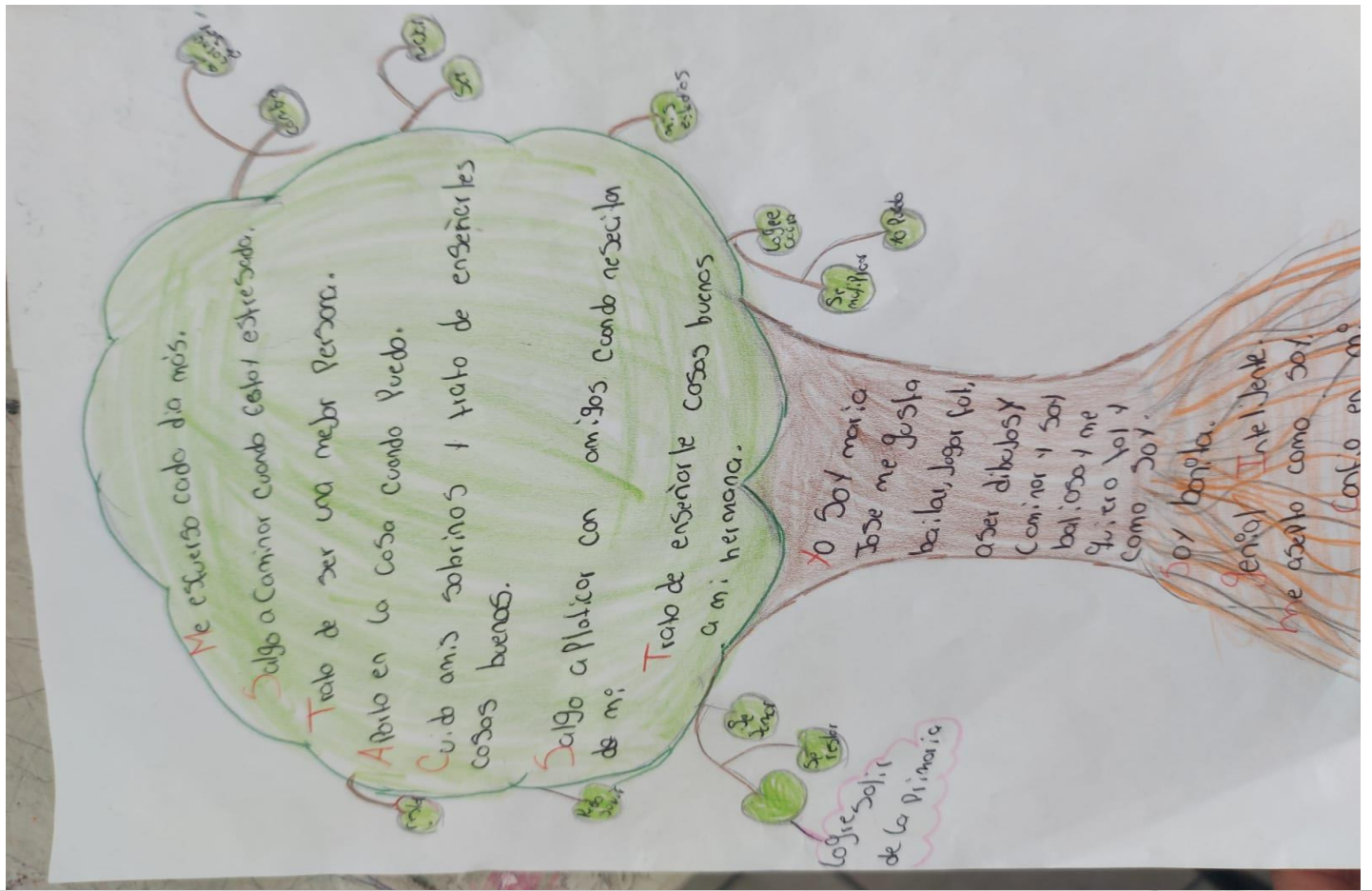
Yo puedo

Buscar la manera de resolver los problemas.

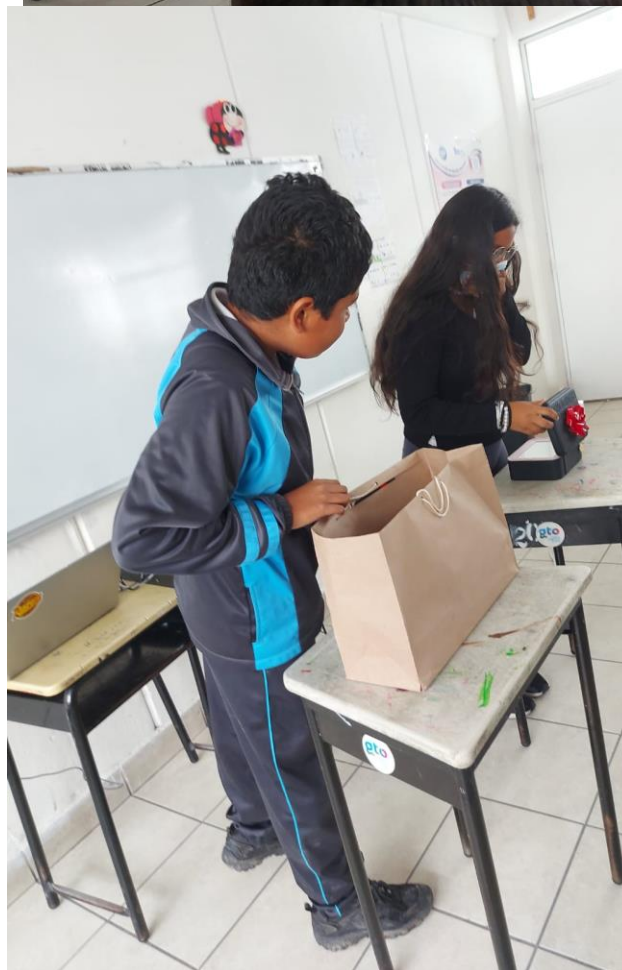
EVIDENCIA 2: En la presente doy muestra de la actividad “Un paseo por el bosque”, las primeras imágenes representan el momento en el que ellos iban caminando por el bosque, conociendo a los demás árboles y formando un lugar frondoso, lleno de cualidades y cosas positivas. Después, muestro algunos árboles que hicieron mis alumnos y que rescatan quiénes son en el tronco del árbol.







EVIDENCIA 3: Aquí compartiré lo que vivimos en la actividad de “El regalo”. Inicio con la etapa de sensibilización en donde vimos el cortometraje con el mismo título. Después, doy muestra de cómo vieron su regalo. EN las fotos finales, muestro cómo compartieron las preguntas relacionadas con el tema, algunas de sus producciones y para concluir, las cosas tan maravillosas que se escribieron a sí mismos mis alumnos.



Leer. Compartir a julio del 2021
Nataly Marlene Camacho Pomierio

04-07-21

¿Qué ves en el espejo?
una persona linda y amable

¿Cómo es la persona que miraste en el espejo?
linda, con ojos lindos, alta, alegre y labios lindos

¿Qué cosas buenas tiene esa persona que miraste en el espejo?
es linda, amable, alta y alegre

¿Qué cosas más tiene esa persona que miraste en el espejo?
su nariz, su sonrisa, los bigotes y su cuerpo

¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
sus lindos ojos y sus pestañas

¿Cambiarias algo de esa persona? ¿Cómo lo harías?
sí, su nariz y sonrisa, no sonriendo y ocultando su nombre

Escribe algo que te ~~gustaría~~ gustaría decirle a esa persona
tú eres linda, amable y alegre no te vayas. ¡Tú quedas, sí que así es! No te alejes más los inseguiré todos no te dejes ir

Haz un dibujo de la actividad

Escibe





León, **Eto.**, miércoles 4 de julio del 2024
Escuela **Nessandry Retes Capricho**

1. ¿Qué ves en el espejo?

R= Yo vi a una niña distraída y amigable pero con demasiadas inseguridades.

2. ¿Cómo es la persona que te mira en el espejo?

R= Linda, amigable, cariñosa, buena para el deporte.

3. ¿Qué cosas buenas tiene la persona?

R= Bonita, respetuosa, amable, se hace cargo de sus actos, se preocupa por la gente.

4. ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? R= tiene inseguridades, no esa día emocionalmente, no sabe expresar sus sentimientos.

5. ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? R= sus ojos.

6. ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? Si cambiara que lo tuvieras consigo a su mamá. R= como 10 hermanas. R= Pues no lo sé tal vez tendría mas compañía que ella con su mamá.

* Escribe algo que te gustaría decir a esa persona del espejo. R= Yo te diría que es muy fuerte por todo lo que te hea dicho y que ella puede con más y lograr más.

León, **Gto.**, jueves 04 de julio del 2024
Escuela **razú Serrano Medina**

1. ¿Qué ves en el espejo? Una niña muy sensible, puede gustar ver a todos bien y esa niña llena un corazón muy bonito y es muy fuerte.

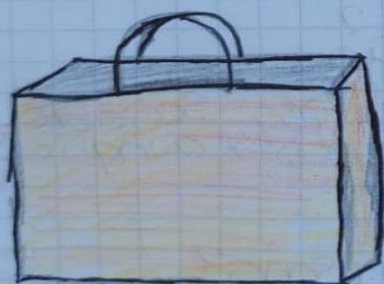
2. ¿Cómo es la persona que te mira en el espejo? Es una persona maravillosa, bonita, fuerte, sensible, etc. La cual es una muy buena gente que quiere ver a todos bien.

3. ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? Es amable, generosa, hace todo lo que puede para ayudar a todos, es una buena persona y quiere que todos estén bien, a veces se siente segura de sí misma.

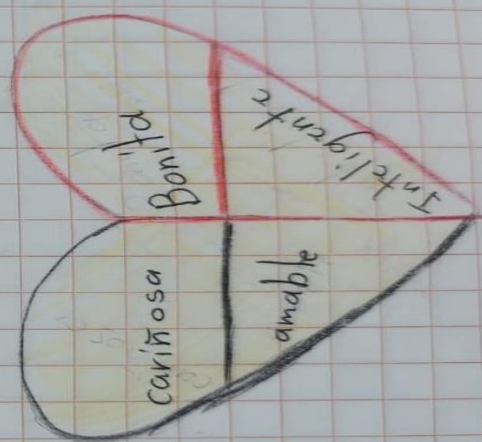
4. ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? Hay veces que tiene un autorretrato muy malo, es muy enojona, a veces no mide sus palabras, a veces se siente muy mal con ella misma, no se aferra rápido las cosas, sobrenaturalmente mucho, es muy sensible.

5. ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? Su cabello y un poco su cuerpo también que ayuda a las personas sabiendo que en esos momentos ella puede estar mal pero aun así los ayuda y eso me gusta ayudar a los demás, me gusta su forma de ser.

Oye, vas demas; a lo bien no pongas prisa las cosas se dan a su tiempo ya veras que todo va a salir bn solo confia en el proceso set que lo puedes lograr eres una persona muy fuerte y valiosa yo se que si vas a lograrlo solo ten fe y m. va tener las amigas que tienes tanto tiempo pero son las mejores bueno jiten solo tardo f. dia y es tu mejor amiga pero a tus demas amigos tardaste tiempo y creeme que todos son los mejores de este mundo y recuerda que todas las cosas pasan por algo y todo va a mejorarse



Lo que me gustaria decirte es esa persona seria que nunca te vintas, eres siery inteligente y aunque no todos los dias sean perfectos como tu quieres, siempre tendras amigos, amigas, familiares o maestros que te quieren y se preocupan por ti. Nunca te digas a ti misma que no eres valiosa o importante, si claro que hay gente que te diga cosas malas de ti, pero no es cierto. Aunque te sientas sola, siempre puedes contar con alguien por ejemplo tus amigas, que son: Eva, Lsmc, Luisa, Reina y Denise siempre te apoyan en todos los momentos, ya sean malos o buenos. Son las amigas que siempre te van a apoyar y te van a decir cosas buenas. Y por ultimo aceptate como eres, no cambies algo que no eres, eres muy bonita y linda, y si puedes llorar todos lloramos los problemas son dificiles, siempre las vas a poder superar por favor recuerda esto: Recuerda aceptas amar te cuidarte respetarte y disfrutar para siempre, SI



Viernes 5 de Julio del 2024
Camila Jaelin Falcón Acevedo,

*Escribe algo que te gustaría decirle a esa persona del espejo: Que ella es muy bonita y que no le haga caso a la gente y ella puede lograr todos sus sueños es muy inteligente, amable, combible, risueña y muy enojona.

Pero ella trata de ser una persona mucho más amable, y no quiere estar peleada con nadie a tratado ahirarle a todos con los que se peía.

Conozcan a esa persona todos piensan que es muy pallasa pero no nada de eso pora ella es muy amable y es cuando alguien esta triste ella les saca una sonrisa y a se le saca muchas sonrisas a ~~sus~~ amigos. algunos amigos.

¡Conozcanla no se figuen por su físico!

¡Es muy chida!

EVIDENCIA 4: Finalmente, quiero compartir nuestro “Picnic emocional” que tuvimos el día de hoy, en donde disfrutamos, fuimos en pijama, comimos y vimos la película de intensamente. Además, quiero compartirle mi carta que recibí que me hace ver que el trabajo que estoy haciendo con mis niños va a trascender.



Para mi querida maestra Laura Elena
Gracias por darme reflexionar sobre mis errores
y mis emociones jamás nadie se había preocupado
tanto por mí.

Le doy las gracias por el ser de bien que me
hizo todo eso se lo debo a usted.

Todos los proyectos que me ayudó a hacer
fueron grandes logros en mis estudios y
grandes aprendizajes.

Usted me ayudó a ser amable con la gente
respetuoso y comprensivo

usted me ayudó a lograr mis metas
más grandes.

También me ayudó emocionalmente
a reconocer quién soy yo todo eso y más se
lo debo a usted.

de su Alm: Kar
Para: la mejor
maestra

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.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.				X	
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.				X	