

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

Mi trébol de cuatro (Tranquilidad, entusiasmo y placer)

El regalo (Entusiasmo, admiración y sorpresa)

Un paseo por el bosque (Tranquilidad, entusiasmo y alegría)

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

Concientizando a los alumnos de la importancia de valorarse a sí mismos, tomando en consideración que son seres humanos que poseen diferentes habilidades, capacidades y son personas únicas e irrepetibles. A través del ejercicio trébol de cuatro, se analizaron los enunciados del cuadro sugerido para reconocerse como personas valiosas, actividad el regalo y un paseo por el bosque les permitió explorarse como individuos que tienen muchas cualidades y áreas positivas, así como grandes oportunidades de crecimiento.

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

Si, conocen el concepto de autoestima y mediante ejemplos dan a conocerla, se sugirieron a manera de lluvia de ideas grupal, la forma en que se debe trabajar con esas cualidades para seguir las desarrollando y reforzándolas con el objetivo que en su persona puedan caer en depresión y tomar otros caminos inadecuados que puedan dañar su propio cuerpo.

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

La actividad “Gracias a la vida” fue un ejercicio que impacto a los niños por el contenido de la canción, que realmente los hizo reflexionar que poseemos un cuerpo completo, no lo valoramos y lo dañamos con nuestros actos. Este mensaje fue retomado en cada una de las actividades desarrolladas con el objetivo de que los alumnos sacaran al máximo sus habilidades y capacidades para el desarrollo de las actividades.

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

Actividad el regalo. Se inició con el audio “Gracias a la vida” se pidió a los alumnos que cerraran los ojos y solo escucharan la melodía y de lo que hablaba la misma, después mediante lluvia de ideas los alumnos estuvieron opinando sobre lo escuchado y se llegó a la conclusión que debemos valorarnos tal y como somos. Luego se introdujo el concepto de autoestima y su relación con la actividad anterior, después se invita a los alumnos a contestar el test de Rosenberg, después de realizarlo hacen la sumatoria y obtienen su nivel de autoestima baja, saludable o fuerte de acuerdo a la puntuación obtenida. Enseguida se les muestra un regalo y se les cuestiona sobre lo que significa un regalo y si desean ver lo que contiene, a lo que contestan todos los alumnos que sí, se les menciona que se les mostrará a quienes se formen en una fila y la condición es que una vez lo vean, no podrán decirle el contenido a sus compañeros hasta que todos lo hayan visto todos. Los alumnos después de ver el regalo se mostraban contentos y entusiasmados con la actividad, a continuación, se les invita a responder los cuestionamientos ¿Qué ves en el espejo? ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? ¿Cómo lo harías?, mediante una participación libre comentan cada una de las respuestas.

TEST DE ROSENBERG para medir la autoestima de los niños (Puntaje 1 es en desacuerdo y 3 totalmente de acuerdo)

1. Soy una persona digna de aprecio 2
2. Tengo cualidades positivas 2
3. Mi actitud hacia mí mismo es positiva 3
4. Me siento satisfecho conmigo mismo 2
5. Puedo hacer las cosas tan bien como el resto 2

(Puntaje 1 es totalmente de acuerdo y 3 en desacuerdo)

6. Me inclino a pensar que soy un fracasado 3
7. No tengo mucho por lo que sentirme orgulloso 1
8. Me gustaría poder respetarme más 2
9. A veces me siento un inútil 3
10. A veces pienso que no sirvo para nada 3

Autoestima saludable: 23

Paula Vaneen Ramos Troncoso Junio 27 2014

El regalo.

¿Qué ves en el espejo? A una persona

¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? es botita

¿Qué cosas buenas tiene esa persona? Que te gustan y encantan los animales, los sabe tratar bien y ama a su persona al igual que a su familia

¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? Que a veces se enoja, es celosa (quiere que sus amigos se junten con alguien y no me excluyan)

¿Qué es lo que más de esa persona te gusta? que ama a los animales al igual que a todos su familia

¿Cambiarías algo de la persona del espejo? Si

¿Cómo lo harías? Pues expresándole más en no enojarme fácilmente

El regalo.

¿Qué ves en el espejo? Me veo a mí

¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? Bonita, sonriente y un poco chistosa

¿Qué cosas buenas tiene esa persona? Su cara y su personalidad

¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? No tiene ninguna cosa pero lo único es que no tiene buena letra y no es bueno durando

¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? Su cara, el cabello, los labios y los pies

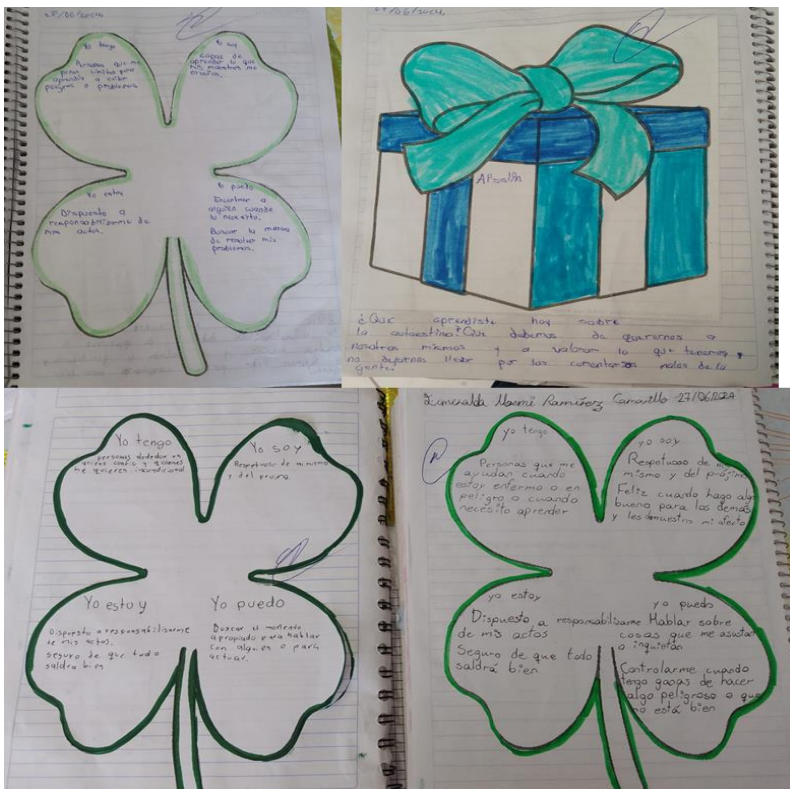
¿Cambiarías algo de la persona del espejo? Si

¿Cómo lo harías? No cambiaría nada de la persona, pero no haría nada, si no que esa persona es perfecta tal y como es, la única que haría es que no me importaran las comentarios malos

Un paseo por el bosque. Primero se llevó a cabo un ejercicio de respiración, enseguida se les entrega una hoja blanca donde los alumnos comienzan a dibujar un árbol, raíces, ramas, hojas y frutas, escribieron en las raíces las cualidades, en las ramas las cosas positivas que hacen, y en los frutos los triunfos o logros que han logrado. Se colocaron su árbol en el pecho y se hicieron paseos por el bosque imaginario y cuando se les decía alto, junto al alumno que quedaban leían en voz alta lo escrito. Finalmente se concluye la actividad identificando los elementos de ese árbol y su relación con la autoestima, así como su opinión sobre la actividad realizada.



Mi trébol de cuatro. Se inicia con la actividad “Las caritas de emociones” en donde un niño caracteriza la emoción de la tarjeta mostrada al resto del grupo, mientras los demás tratan de adivinar la emoción representada. Se hace hincapié de la necesidad de sacar a flote nuestras emociones y tratar de curarlas con acciones positivas. Luego se les entrega a los alumnos un dibujo de un trébol, se les pide que recorten la silueta y alrededor la remarquen con color verde. Se lee en colectivo los cuatro recuadros de: Yo tengo, Yo soy, Yo estoy y Yo puedo. Se les va pidiendo que en cada parte del trébol vayan colocando la frase o frases que los caracteriza o se identifican más de esos cuadros que se les entregaron previamente. Por cada cuadro se les va preguntando con cual se identifican levantando la mano, así se repite sucesivamente con cada recuadro. Finalmente, se les sugiere escribir la respuesta a la siguiente pregunta. ¿Qué aprendí hoy sobre la autoestima? y se les pide coloren el regalo de su color favorito.



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.					