

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

Como primer instancia asombro pues fue una actividad completamente diferente a la cotidiana, ahora bien durante hubo pensamientos auto-perceptivos, en los alumnos pues se identificaban con las frases o las situaciones de sus pares, algunos tuvieron momentos de auto-reconocimiento acerca de sus emociones (ira, tristeza, coraje, alegría, asombro,) dándoles un nombre a las sensaciones o pensamientos que iban surgiendo pues la mayoría carecen de esas habilidades socioemocionales, a su vez algunos tuvieron un choque de contradicciones pues al mencionar su contexto y sus vivencias personales, se dieron cuenta que no es lo adecuado y lo más sano para ellos.

También hubo pensamientos de autoevaluación crítica donde los alumnos reflexionaron sobre sus propias habilidades y áreas de mejora, hubo también un cumulo de pensamientos positivos al descubrir aquellas características que no conocían previamente.

En otros alumnos hubo pensamientos de inseguridad en relación a dudas sobre su propio valor y capacidades, específicamente en dos alumnos, en el resto de los alumnos, hubo pensamientos de auto valía.

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

Se promovió mediante el desarrollo de las actividades: mi trébol de cuatro, el regalo, un paseo por el bosque y mi proyecto personal. Principalmente la actividad del regalo permitió a los alumnos reconocer su valía como persona, como ser humano y como integrante de una familia, en un inicio esperaban un regalo (materialmente hablando) muy costoso como una joya, un iphone, un xbox, etc. Pero al darse cuenta que el regalo mas valioso sin duda era la persona reflejada en el espejo les causaba que se sonrojaran, hubo un alumno que menciono sobre que ni todo el dinero del mundo podría comprar

a la persona que se reflejó en el espejo; en cuanto al alumno que menciono que el no era valioso para su mami por que ella no le daba cariño y siempre lo dejaba solo para irse a trabajar, le comente que ello no significaba que no lo quería, sino todo lo contrario que se esforzaba por darle lo necesario y que esa era también una forma de quererlo, también comente que para nosotros el era muy valioso porque era un excelente ser humano con muchas habilidades y virtudes.

En la actividad del paseo por el bosque los alumnos tuvieron que reflexionar sobre sus cualidades positivas, las cosas positivas que hacen y los triunfos que han logrado, ello permitió fomentar una aceptación personal al reconocer y valorar sus cualidades únicas, además de fortalecer su autoestima, enfocarse en lo positivo de sí mismos y celebrar quienes son y lo que pueden ofrecer sin compararse con otros.

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

Si, la mayoría la reconocen y la trabajan, porque saben lo capaces que pueden ser para lograr sus metas, porque saben el valor que tienen como seres humanos con aciertos y desaciertos, además de que se sienten valorados por sus padres o familia quienes les dotan de las herramientas (amor y comprensión) en un ambiente seguro y amoroso que les motivan e impulsan a seguir avanzando en sus logros.

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

Las mas significativas fueron la carta al futuro donde destaco como me veo en 5 años en lo personal, en mi salud, en lo profesional y familiar; lo pongo en práctica día a día tomando en cuenta la yo del futuro, me esfuerzo y me dedico tiempo para lograr llegar a mis metas.

Otra actividad que me agrado fue la rueda de la vida donde evalué cada aspecto de mi vida y me percate de que tengo que trabajar algunas áreas para aumentar mis niveles de satisfacción, por lo que estoy trabajando en ello, particularmente en mi salud, pues es la que mas ha mermado mi calidad de vida.

Otra actividad que también fue de mi agrado fue la que aborda sugerencias para mejorar mi propio liderazgo, dónde me percaté de que me falta trabajar un poco más de disciplina en mi forma de organizarme y llevar a cabo mis actividades, por lo que me he propuesto realizar un organizador para mejorar en esta área.

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

ACTIVIDAD 1. MI TREBOL DE CUATRO

En el desarrollo de esta actividad los alumnos manifestaron su opinión sobre las frases de cuadros con los que se sintieron identificados, algunos manifestaron sentirse seguros por lo que tienen y por las personas con quienes cuentan en sus vidas, caso contrario con dos alumnos, que manifestaron sentirse solos, sin apoyo positivo de sus padres, desmotivados y con sentimientos de abandono, soledad y poca valía cuando cometen errores o se portan “mal”. Ante esta situación comente a los niños que podían contar con mi apoyo y el de la pupila que nos acompaña en el grupo y que a pesar de los errores que llegamos a cometer, ello no nos quita valor como los seres extraordinarios que somos.

Para dar seguimiento a estos dos casos solicite apoyo por parte de la trabajadora social y directivo para que el próximo ciclo escolar se les considere a dichos padres en las pláticas de crianza positiva o escuela para padres, de igual manera hice mi aportación pertinente en la ficha descriptiva de ambos alumnos.

¿Que opinas de las frases?
que todas son importantes
en diferentes ocasiones.

¿Que Cuadro es importante para ti?
la cartulina azul

¿Por qué?
ay unas cosas en la cartulina
ay unas cosas que me identifican

¿Cual es el menos importante para ti?
la cartulina rosa

¿Cómo podrias aprovecharlas en la escuela?
siendo las bien por que abases y a no
las podemos usar

¿En casa? la cartulina amarilla

¿En la calle? la cartulina rosa

Yo tengo Jacqueline
Personas alrededor en quienes
confío y quienes me quieren incondicionalmente.
Personas que me ponen límites para
que aprenda a evitar peligros o problemas
Personas que me muestran cómo
conducir la manera correcta de manejar.
Personas que quieren que aprenda a manejar.
Personas que me ayudan cuando estoy
nervioso en peligro o cuando necesito
ayuda.

Yo estoy dispuesto a ser sensible y a escuchar de mis
padres.
Seguro de que todo saldrá bien.
Trata la semana y Y lo espero.
Seguro de encontrar apoyo
rodeado de compañeros que me
aprecian.

¿Que opinas de las frases?
de que es algo que pasa en
nuestra vida o que nos quieren

¿Que cuadro es importante para ti?
el amarillo

¿Por que?
Por siento que se representa a mi familia

¿Cual es el menos importante para ti?
el verde

¿Cómo podrias aprovecharlas en la escuela?
jugando platicando

¿En la casa? platicando con mi familia o contando chistes

¿En la calle? como siendo personas en la calle

¿Que opinas de las frases?
que son palabras/acciones
positivas y motivadoras
para dar cuenta de las
decisiones que podemos hacer para
ayudar a los demás o a nosotros mismos.

¿Que Cuadro es importante importante para ti?
El azul

¿Por que?
porque me identifican con
algunas y ay unas de
las que debo aprender

¿Cual es el menos importante para ti?
El Amarillo

¿Cómo podrias aprovecharlas en tu escuela?
La situaciones que este
suciendo a con mis
compañeros/maestros.

¿En la Casa? Con mis queridos familiares.

¿En la Calle? Con personas que necesitan
apoyo

ACTIVIDAD 2. EL REGALO

Esta actividad fue muy interesante para los alumnos, ya que se imaginaban otro tipo de regalo dentro de la caja, lo que jamás imaginaron era que el regalo que observarían sería su propio rostro, por lo que al pasar cada uno de ellos solo sonreían cuando se veían en él.

Al mencionar que lo que habían observado dentro de dicha caja era el regalo mas valioso y hermoso del mundo, de sus familias, de sus padres, la mayoría asintió a excepción de un alumno, quien menciona no sentirse valioso para su mamá, ya que siempre lo dejaba solo y no le brindaba gestos de cariño, por lo que pregunte el motivo por el que ella lo dejaba solo y el respondió que era por que se iba a trabajar, a lo que comente que ello no significaba que no lo quisiera sino que en ocasiones no tenemos la solvencia para vivir cómodamente y ello nos orilla a las mamis a tener que buscar un trabajo, y que ello era sinónimo de amor.

Al ver que no se quedó muy convencido mencione que también para mi el era valioso e importante, porque el tenía un gran corazón además de ser solidario con los que llegan a necesitarlo, sin duda habrá un trabajo muy arduo por mejorar la autoestima del alumno en cuestión por lo que hice la sugerencia al docente del próximo ciclo, para que pueda intervenir y darle seguimiento al mismo.





¿Qué ves en el espejo? Donna
A mi misma

¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
Amable, orgulloso, serio, divertido

¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
Ayuda a los demás, le entiende al humor, entiende las cosas, lo am

¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
decir lo que piensa de las personas.
Cuando se enoja.

¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
Que le gustan los deportes
Leer, pintar, hacer manualidades
explorar, escuchar música y que
entienda los problemas de los demás.

¿Cambiarías algo de la persona del espejo?
las ganas.

Como lo harías?
Con moscuillas etc.

de Septiembre 2 de Junio del 2024.
Marlene Maribon Páez

¿Qué ves en el espejo?
me reflejo.

¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
bonita, inteligente.

¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
dibuja la letra, los ojos, el pelo.

¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
Pelonera.

¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
Su forma de ser.

¿Cambiarías algo de la persona del espejo. Si

¿Como lo harías? biendo lo que le falta.

CR ConRumbo
Transformamos a través de la educación

¿Qué ves en el espejo? ^{carra} mi reflejo

¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? amable, feliz

¿Qué cosas buenas tiene esa persona? la voz, sus ojos, su rostro, la forma de expresarse

¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? el carácter

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

¿Cambiarías algo de la persona del espejo? no

¿Cómo lo harías?

¿Que ves al espejo?
a mi

¿Como es la persona que mira al espejo?
bonita

¿Que cosa buenas tiene esa persona
que es buena con todos

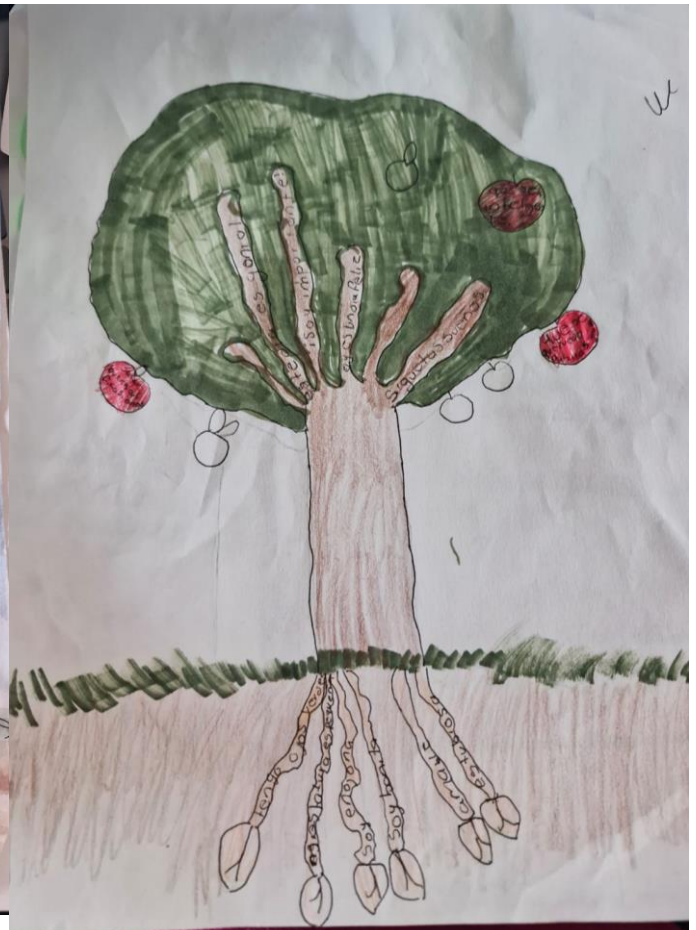
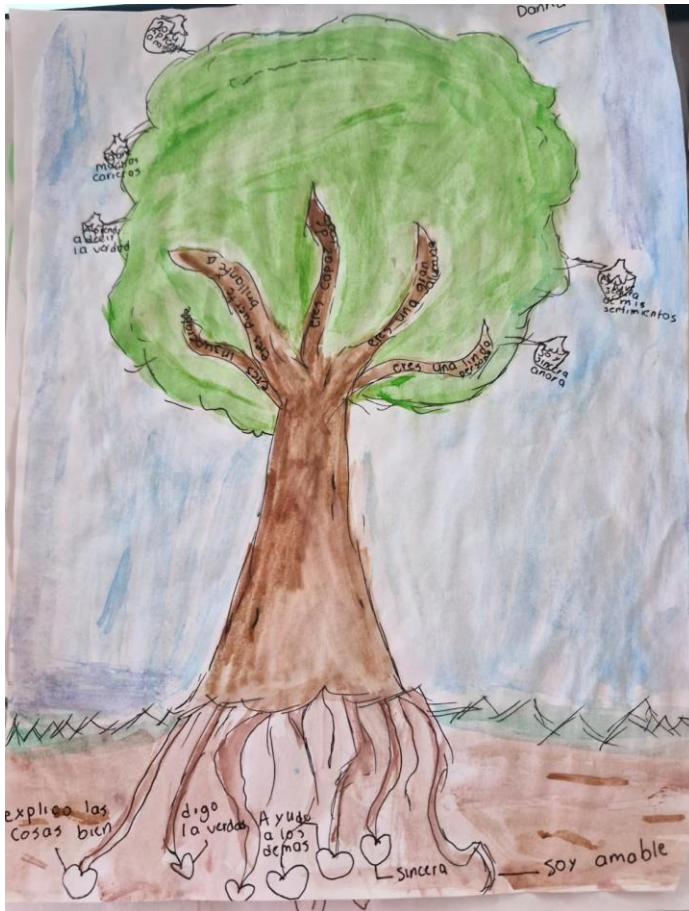
¿Que cosas malas tiene esa persona
que es ^{en} buena

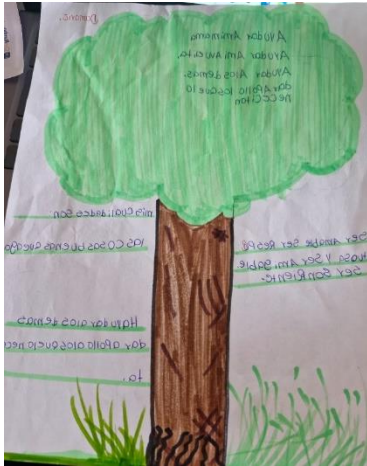
¿Que es lo que mas gusta de esa persona
su cabello

¿Cambiarías algo de esa persona
si

¿Como lo harías
nose

ACTIVIDAD 3. UN PASEO POR EL BOSQUE





El desarrollo de esta actividad permitió a los alumnos, experimentar emociones de alegría, confianza, motivación y seguridad al reconocer sus cualidades y las cosas positivas que hacen por otros.

Han reforzado su autovaloración, mantienen una actitud más positiva y optimista hacia si mismos y hacia el logro de nuevas metas, les permitió reflexionar y reconocer los triunfos que han obtenido gracias a su dedicación y esfuerzo, manifiestan un sentimiento de motivación a continuar logrando más éxitos para llegar a ser unos grandes profesionistas.

Estas experiencias, sin duda, han fortalecido la autoestima de mis alumnos y sin duda, la propia, ya que el sentirse en un espacio de amor y comprensión les permite formar una actitud de seguridad en sí mismos y de autovalía, su motivación académica ha aumentado, ya que se sienten con la capacidad de enfrentar y superar los futuros retos escolares.

A manera de reflexión personal, veo el reflejo de mis alumnos en mi hija, y retomo su sentir, pensamientos y emociones que expresaron a lo largo de estas actividades para hacerme crecer no solo en el ámbito profesional, donde debo dar relevancia a sus emociones; sino de manera personal, como madre, de no descuidar ese vínculo y de brindar a mi hija la posibilidad de crecer en un ambiente positivo que detone en ella su capacidad de valorarse, de creer en sí misma y de sentirse como el ser más valioso que tengo en mi vida.

Gracias por la oportunidad de leerme y de poder crecer en esta área de mi vida personal y profesional, veo en nuestras manos la gran responsabilidad de encaminar a seres especiales con una inmensa e ilimitada capacidad para lograr lo que pongan en sus grandiosas mentes, pondré mi granito de arena para lograr cambiar la sociedad indolente y falta de humanismo.



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.					