



Formato de PTP 3

Módulo 3

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

El trío de pensamiento, emoción y conducta juega un papel fundamental en el funcionamiento del ser humano, moldeando nuestra percepción del mundo y determinando cómo interactuamos con nuestro entorno

La forma en que pensamos sobre nosotros mismos, los demás y las situaciones que enfrentamos puede tener un impacto profundo en nuestro bienestar emocional y nuestro comportamiento.

La manera en que gestionamos nuestras emociones es clave para la salud mental y la adaptación social.

Entender la relación entre pensamiento, emoción y conducta nos permite identificar patrones de comportamiento y desarrollar estrategias para modificar aquellos que sean destructivos o ineficaces.

Dicho lo anterior he experimentado un desarrollo profesional en el cual he experimentado junto con mis alumnos situaciones y practicas que nos han aportado enseñanzas, emociones, aportaciones que nos han nutrido en nuestros pensamientos positivos, conocernos a nuestro ser interior y lidiar con nuestras emociones para poderlas enfocar de manera positiva.

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

Durante el trayecto de las actividades enfoco 5 puntos que para mí fueron muy relevantes y trabajamos sobre estos conceptos que fortalecieron nuestra autoestima de manera satisfactoria.

1. Conocerse a uno mismo.
2. Amarse.
3. Plantear metas y trabajar para alcanzarlas.
4. Aceptarse como se es, sin compararse.
5. Descubrir las fortalezas y debilidades.

Se observó una participación emotiva de los jóvenes durante las actividades, se logró el objetivo donde cada alumno logró expresar y reflexionar sobre su autoconocimiento de su autoestima, algunos alumnos lloraron, otros presentaban emociones de tranquilidad y alegría al experimentar la actividad con las diversas preguntas de reflexión. Al término de la actividad hubo alumnos que se quedaron al final para expresar sus diversos sentimientos y gratitud con el tema, posteriormente anoté algunos alumnos que van a requerir seguimiento sobre algún tema para su fortalecimiento y además se abordará trabajar junto a la familia.

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

Trabajé con mis alumnos y conmigo mismo como quererse a uno mismo y dejar atrás cualquiera de los problemas de autoestima que podemos tener, para ello y dentro de mi punto de vista y para mejorar, es esencial desarrollar los tres elementos más importantes que menciono:

- **Autopercepción:** La autopercepción es la manera en la que una persona se percibe o piensa en sí misma, En muchos casos una baja autoestima va de la mano de una mala percepción de nosotros mismos. Cuando nos planteamos aumentar la autoestima es vital cambiar la imagen mental que tenemos alrededor de nosotros.
- **Percepción de los demás:** Lo que creen que piensan los demás sobre sí mismos. Para mejorar la autoestima es vital no tener una visión negativa sobre la imagen que damos a conocer a los demás.
- **Yo ideal:** Todos tenemos una imagen idealizada de lo que realmente queremos ser. Tanto es así que para **aumentar la autoestima** el yo idealizado no debe ser algo irrealizable, sino una imagen que podemos alcanzar.

A través de estos tres componentes las personas pueden empezar a trabajar para mejorar la autoestima. Aun así, es importante tener en cuenta cómo nos estamos viendo en la actualidad y en qué debemos trabajar para subir la autoestima.

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

- **Relaciones interpersonales más satisfactorias:** una autoestima sólida te permite establecer límites saludables y comunicarte de manera más efectiva con los demás.
- **Mayor resiliencia ante las adversidades:** te sientes más capaz de enfrentar los desafíos de la vida y recuperarte de los reveses.
- **Mejora en el rendimiento laboral y académico:** la confianza en tus habilidades te impulsa a asumir nuevos retos y a perseverar en tus objetivos.
- **Aumento de la motivación y la productividad:** estarás en mejores condiciones de alcanzar tus metas y de disfrutar el proceso

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



Instrumento para evaluar el PTP 3

EVIDENCIA:

INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
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.				