



Formato de PTP 3 Módulo 3

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

Estas actividades propuestas en el curso me parecieron súper buenas y muy emotivas para mí y para los alumnos que participaron en ellas. Me dió mucha emoción haber llegado al módulo tres porque al principio pensé que sería complicado combinar el trabajo con la realización de las actividades, pero tuve la disposición e interés de hacerlo y fui buscando los espacios para llevarlas a cabo y logré hacerlas con éxito. Siento que me ayudó bastante la estrategia de la respiración que aprendí en el primer módulo para tener momentos de calma previos a la realización de mis actividades de este curso.

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

El desarrollo de la autoestima se promovió a través de diversas estrategias que estaban enfocadas a fortalecer la confianza, el autoconocimiento y a valorar personalmente a cada participante. En todas las actividades que se realizaron se fomentó la participación activa porque se animó siempre a los alumnos a expresarse, compartir sus ideas y opiniones. Considero también importante mencionar que en todo momento se propició que los alumnos se sintieran en un espacio seguro, en el cual encontrarán respeto y comodidad al expresarse. Creo que todo lo antes mencionado ayudó a que los alumnos se sintieran valorados y poco a poco vayan desarrollando un autoconcepto positivo y fortaleciendo su autoestima.

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

Trabajar la autoestima con los adolescentes es un tema que resulta interesante y retador por todos los cambios propios de la etapa por la que atraviesan, por lo que fue importante motivarlos con experiencias prácticas, reflexiones guiadas para que ellos puedan conectar el concepto con la realidad. Poco a poco fueron entendiendo la relación entre sus pensamientos, emociones y comportamientos y después de estas actividades mis alumnos ya logran identificar la importancia de cuidarse y valorarse a sí mismos. Hoy los alumnos reconocen bien que es la autoestima, saben cómo trabajarla pero aún queda mucho por hacer debido a que necesitan un constante reforzamiento.

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

Este tercer módulo fue muy enriquecedor porque me permitió hacer una pausa y reflexionar acerca de mis fortalezas y áreas de oportunidad, que tanto me conozco, de qué manera trabajo en mi persona, etc... lo cuál considero parte importante de lo que he venido trabajando y aprendiendo en este curso : La autonomía emocional para la profesionalización docente, ser más consciente del estar bien para poder transmitirlo. Las actividades más significativas para mí fueron las propuestas al final para el desarrollo del mini proyecto como por ejemplo la de “mi trébol de 4” me pareció perfecta porque permitió la autorreflexión, la autocrítica y la escucha activa por parte de los demás

participantes. La otra actividad fue la de “el regalo”, en esta observé la cara de emoción de los alumnos al leer el mensaje que estaba escrito, fué un momento muy emotivo y valioso.

Apartir de ahora generaré espacios con mis alumnos para integrar algunas actividades vistas en el curso de manera constante, buscando siempre un beneficio para ellos.

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

Actividad : El regalo

En esta actividad les entregué a los alumnos un espejo que al abrirlo tenía el mensaje : tú eres lo más importante, y lo fueron pasando uno a uno sin decir que decía el mensaje. Fué muy emotivo observar sus caras y sus reacciones al leer el mensaje , algunos sonreían, otros se quedaban un buen rato observando y releendo.



Al final , les hice las preguntas propuestas en la actividad :

¿Qué ves en el espejo? , ¿cómo es la persona que te mira desde el espejo?, que cosas buenas tiene esa persona?,que cosas malas tiene quién te mira desde el espejo?,que es lo que más te gusta de esa persona?, cambiarías algo de la persona del espejo?, como lo harías?

Las respuestas fueron variadas, pero muy cortas y noté que les costaba trabajo hablar bien de sí mismos, no están acostumbrados a hablarse bonito, casi siempre se enfocan en lo “malo” que pudieran tener y son duros con ellos. Entonces decidí hacer una mini reflexión con ellos acerca de la importancia de la autoestima y de hablarse bonito todos los días, ser uno mismo quien potencialice sus virtudes y acepte sus “defectos”, y poco a poco después de esta plática las respuestas fueron fluyendo mejor .

Finalmente mencionaron que les gustó mucho la actividad y los invité a ponerla en práctica en sus casas o a dejar notitas en sus espejos para ellos o para sus seres queridos.



Actividad : Mi trébol de 4

Para iniciar con esta actividad solicité 4 estudiantes voluntarios que repitieran las frases propuestas en la actividad, para ello les dí una fotocopia donde estaban las expresiones y cada uno de estos alumnos leía un recuadro tomado de la siguiente imagen :

(Información tomada de la plataforma del curso)

| | |
|--|--|
| <p>Yo tengo</p> <ul style="list-style-type: none">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 por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender | <p>Yo soy</p> <ul style="list-style-type: none">Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.Respetuoso de mí mismo y del prójimo.Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos |
| <p>Yo estoy</p> <ul style="list-style-type: none">Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.Seguro de que todo saldrá bien.Triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.Rodeado de compañeros que me aprecian. | <p>Yo puedo</p> <ul style="list-style-type: none">Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.Buscar la manera de resolver mis problemas.Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.Sentir afecto y expresarlo. |

Posteriormente compartieron su opinión de acuerdo a la información leída y con base a las preguntas propuestas : que opinan de las frases? ,en su vida cotidiana priorizan algún recuadro ? Porque ?, cuál es el que menos tienen presente?, cómo podrían aprovecharlas en la casa, escuela o calle?

Sus respuestas fueron muy breves al principio, les cuesta un poco expresarse sin temor a equivocarse o a que sus compañeros se burlen de ellos por lo que responden, entonces fué necesario que yo respondiera algunas preguntas de manera personal para darles la pauta y se sintieran un poco más cómodos al participar.

Pude observar que en los recuadros de “yo tengo” y “yo puedo” tienen muchas fortalezas y por el contrario los recuadros de “yo estoy” y “yo puedo” encuentran sus áreas de oportunidad.

Esta actividad la repetimos con 3 grupos de alumnos diferentes que quisieron compartir sus opiniones y cerramos con una pequeña reflexión que dirigí hacia ellos referente a la importancia de hacer introspección de manera constante. Desde temprana edad considero importante tener presente estas afirmaciones para ir desarrollando habilidades que les permita fortalecer su toma de conciencia y su autoestima.



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. | | | | |