



Formato de PTP 3 Módulo 3

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

Justo el ciclo escolar pasado estuve trabajando mucho, actividades similares a los que nos sugiere el material del tercer módulo. Lo cual me emociona saber que en cuánto al trabajo de emociones, autoestima y autovaloración que propusimos mis compañeros tutorados y yo, fueron por buen camino. Ya con la información más detallada, espero regresando de mi licencia, aplicarlos con mi nuevo grupo tutorado y las actividades me ayuden a conocerlos más rápido y más a fondo y poder apoyarles en lo que se pueda.

- En ese momento te das cuenta que todo lo que ellos hacen cuenta mucho en su autoestima, por ejemplo el pedirles dibujar, pensar en ellos en el presente, pensarse en un futuro, hablar de las personas que son importantes para ellas y ellos y el por qué, sin embargo cuando aplicas las estrategias para hacerlos sentir cómodos, todo va fluyendo.

La actividad que llevé a cabo fue muy parecida a la que en el manual la llaman “Un paseo en el bosque”. Nosotros los tutores le llamamos “El árbol de los tiempos y nuestras decisiones”. Antes de empezar la actividad, les pedí se pongan en formación de media luna para que todos nos sintamos en un espacio más grande y cómodo.

Luego les expliqué cómo estaría confirmado el árbol y aunque hubo muchos dudando incluso de sus habilidades o sus metas a corto y largo plazo, me gustó ver que sus propios compañeros les confirmaban lo que veían en ellos.

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

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

- Fue así que la actividad se volvió más amena (porque entre ellos mismos se motivaban), aunque si había un poco de incertidumbre en ellos, pero al menos el escribirlo es una forma de empezar a trabajar en ello y eso fue lo que estuve recordando durante la sesión.

- Una de mis frases y lemas personal y profesionalmente es "El NO ya lo tengo, voy por el SI". No importa que tan tarde o temprano empecemos un proyecto, todo es a nuestro ritmo y tiempo y con ese grupo en particular, lo aprendimos todos los involucrados. Pudimos al final de ciclo, entender que el bien común era su bienestar personal y académico.

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

- Una de las actividades que hago cada ciclo escolar **es la del trébol de 4 hojas**. Me ha ayudado a retroalimentarme, innovar y a auto-regularme y volver a pisar el suelo. A veces tanto trabajo laboral y en casa, puede ahogar pero siempre hay que recordarse lo que somos, lo que tenemos, donde estamos (porque muchas veces sentimos no hemos avanzado pero es todo lo contrario) y lo que podemos hacer en nuestro **YO PRESENTE**".

- La que añadiré es la de **LA RUEDA DE LA VIDA**. Siento que será un acompañamiento a la anterior. Siempre es buenos cuidarse, y tener los pies en la tierra para poder cuidarnos como debe ser en todos los aspectos. **"Sí tú estás bien, tu alrededor también"**.

Hay que cuidar el ser que somos, el cual es maravilloso y puede seguir siéndolo si cuidamos de él física, emocional y mentalmente. Todo fluirá, no importa el tiempo que tome.

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



