



## Formato de PTP 3 Módulo 3

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

Antes de realizarlas me sentía algo **estresada**, porque tenía unos pendientes de las evaluaciones, pensé que no me alcanzaría el tiempo para aplicar las últimas actividades, pero cuando hice la actividad del regalo, me resultó **gratificante** ver sus rostros con una sonrisa enorme cuando veían sus reflejos en el espejo, nadie se creía lo que veían dentro, unos dijeron que sería un iPhone, un play station, otros dijeron que serían amistad, dulces o chocolates; sentí **alegría y satisfacción** porque les encantó la actividad. Pero también al momento de revisar sus respuestas, una niña me escribió muchas respuestas negativas, me sentí **preocupada**, hable con ella, esto me motiva a seguir realizando actividades donde se fortalezca su autoestima. Estas actividades me hicieron sentir muchas emociones, me recordó que fue una de las razones de haber elegido esta profesión.

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

La primera actividad fue elogiar sus logros y aspectos positivos, de lo que escribieron en sus árboles, con palabras de afirmación y diciendo ejemplos de lo que han demostrado ser, por ejemplo, Miguel Ángel escribió que él es gentil, y le dije que es verdad como la vez que ayudó a un compañero con una tarea, le felicite por ser gentil. La otra actividad fue sacarlos a jugar fútbol, después de haber realizado todas las actividades, y no solo eso, me uní con ellos al jugar, que hasta me caí y todos estaban preocupados de que me haya lastimado, gracias a Dios, no fue así, les externé que los aprecio y es un premio por ser buenos alumnos con muchas cualidades.

Otra actividad fue el momento donde ellos externaban las respuestas que escribieron en sus reflexiones, Yuliana mencionó que quisiera cambiar algunos aspectos de su

cuerpo, le comente que nuestro cuerpo es hermoso, y no debemos despreciarlo, pero lo que si debemos de hacer es mejorarlo, eso si lo podemos hacer, y les comente que en su momento me sentí triste por ser de baja estatura, pero luego cambie mi forma de pensar de que debo amarme tal como soy, pero si puedo cuidar mi alimentación y mi salud, de esa manera puedo amar mi cuerpo.

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

Desde mi punto de vista puedo decir que si, porque todos se apoyan entre todos, tiene sus diferencias, pero he visto en este grupo en particular como existe la solidaridad, en el desarrollo de las actividades demuestran que tienen buena autoestima, al leer sus respuestas. También ellos identifican sus fortalezas y debilidades, fueron muy sinceros al responder en lo que tienen que mejorar, algunos comentaron que les gustaría quitar sus inseguridades, pero se les comento que deben establecer metas y objetivos para superar sus temores.

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

La actividad del regalo me encanto, porque resulta que tengo un alumno diagnosticado con autismo, y justo el día de la aplicación de las actividades , llevo sin ánimo, no quería participar, incluso no salió al homenaje, le pregunte a la maestra de USAER que podría hacer, porque ya tiene mucho que dejo de tener esa actitud, hasta el día de la actividad, la maestra me comento que le diera tiempo y que vigilara cuanto tiempo tardaba así, resulta que cuando les comente del regalo y empezaron a pasar sus compañeros, no me había percatado que ya estaba de animo y ansioso por pasar y ver el regalo, fue tanta la emoción que sentí, que valió la pena este curso, esta actividad para mi fue la mas significativa. Lo que me llevo es que necesito seguir trabajando mas actividades que los motive a ser mejores personas, que sean felices en este mundo tan caótico. Tengo en mente otras actividades que realizare con ellos, y definitivamente el sacarlos

a jugar me ha ayudado bastante para generar esa confianza con ellos, es una de mis actividades permanentes.

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



#### ACTIVIDAD: EL RAGALO.

En esta imagen podemos observar a una de mis alumnas, ella escribió muchas respuestas negativas sobre si misma, ella me motiva a esforzarme para ayudarla en su autoestima, en su autopercepción, ella es muy bondadosa, pero hace falta que ella crea en todas sus cualidades.

## El regalo

1 ¿Qué vez en el espejo?  
 Una persona que me gusta, de su  
 estirada nunca es suficiente para  
 mamá y todo lo que hice lo hace  
 muy mal y soy yo.

2 ¿Como es la persona que te mira  
 desde el espejo? una persona  
 sola que no le sale bien nada  
 de lo que haga.


3 ¿Que cosas buenas tenía esa persona?  
 que es muy amable, siempre ayuda a las per-  
 -sonas sin importar que siempre ayuda  
 y siempre ayuda a los animales.

4 ¿Que cosas malas tiene quien te mira des de el espejo  
 que confia siempre demasiado en la gente  
 que es una tonta ~~que es una~~.

NO!

5 ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?  
 Su pelo por que es muy bonito

6 ¿Cambiarías algo de esa persona del espejo? Como lo harías  
 que no confie mucho mostrando le que no  
 todos son buenos y no tener ansiedad



muchos  
de jen-  
-jibre

Esa  
eres  
x

||

confia  
en ti

Estas fueron las respuestas de mi alumna, que mencione anteriormente.



Estas fueron las respuestas de la mayoría de mis alumnos.

# El regalo

1-¿Qué ves en el espejo?  
Me veo a mi misma reflejada en el espejo

2-¿Cómo es la persona que te mira en el espejo?  
Es callada, alegre, no es muy sociable y le da risa cada cosa que dicen mis amigos


3-¿Qué cosas buenas tiene esa persona?  
Que es aplicada, algo inteligente (no mucho), que le gusta hacer trabajo en equipo

4-¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?  
Que es muy sensible, a veces hace las cosas mal, es muy callada, es muy distraída, algo irresponsable, que así como se mira horrible y no es muy sociable

5-¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?  
Físicamente: los ojos, tal vez el pelo y la nariz  
Mentalmente: La manera de como veo las cosas

6-¿Cambiarías algo de la persona del espejo? ¿Cómo lo harías?  
Sí, no ser tan insegura con ser tan insegura con su físico, ser menos sensible ante un tema de su pasado y ser más sociable (menos callada)

Ernes Única (M)





ACTIVIDAD: UN PASEO POR EL BOSQUE

Evidencia de mis alumnas realizando la actividad.

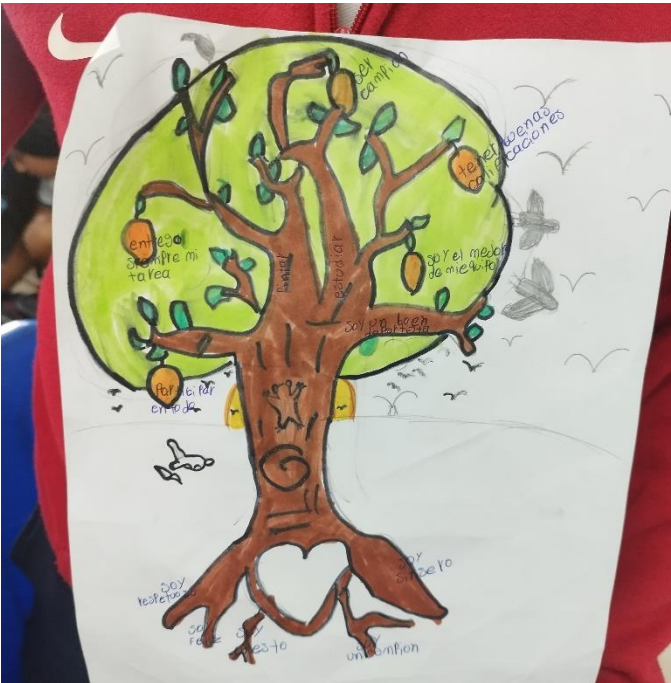






Todos los alumnos contentos con la actividad.

Ejemplos de sus árboles





GRACIAS POR SU TIEMPO Y DEDICACIÓN. BENDICIONES.

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.				