



## Formato de PTP 3

### Módulo 3

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

Antes de llevar a cabo las actividades le pedí a las y los alumnos que inhalaran y exhalaran de manera consciente, procurando dejar su mente en blanco para que se sintieran relajados. Sin embargo, me sentí frustrado cuando uno de los alumnos se comenzó a reír por el ejercicio de respiración que se estaba llevando a cabo. Ante eso, me acerqué a él para tocarle el hombro y podamos retomar la actividad. Mi temor era que ante la risa del alumno sus compañeros se pudieran alterar, afortunadamente eso no ocurrió.

La primera actividad llevada a cabo fue la de “El regalo”. Después de realizar la respiración consciente, estuve nombrando a los alumnos para que fueran a la biblioteca y abrieran una caja de regalo. Sentí emoción cuando observaba sus caras de sorpresa mientras ellos veían la caja de regalo, sobre todo cuando la abrían y se daban cuenta que aquello bonito y maravilloso que había dentro de la caja era ellos mismos.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? Con la respiración consciente procuré crear un ambiente positivo en el que las y los alumnos se sintieran relajados y en calma, también les hablaba y les mencionaba sobre la importancia de valorar el grado académico en el que están y los retos que muy probablemente en un futuro tengan. Que el temor es completamente normal y que se vale fallar en el intento, pero que también se vale tener la opción de volver a intentar.

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

Porque ya saben que si están bien consigo mismos es más viable tener mayores logros en los distintos ámbitos de sus respectivas vidas. Quererse, aceptarse, tratarse con respeto es algo que las y los alumnos han internalizado con las actividades llevadas a cabo dentro y fuera del aula, gracias a este curso.

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

Una de las actividades más significativas de este tercer módulo, es la identificación de las características del liderazgo y el impacto que tiene en la autoestima de las y los alumnos. Lo que se traduce en la responsabilidad emocional que tenemos para con nosotros mismos como docentes, pero también la responsabilidad de tomar en cuenta las emociones de nuestros educandos.

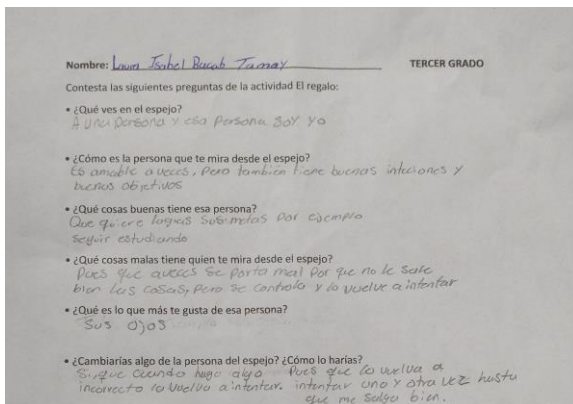
Otra actividad que considero significativa para mí es la llevada a cabo en la actividad 2 (Carta al futuro), ya que sirve para la auto reflexión y visualizar como se vería uno mismo en 5 algunos años más adelante. Aunque esta actividad también sirve para conocer las expectativas, las emociones y el proyecto de vida de las y los alumnos.

El ejercicio de respiración consciente es muy importante para crear un ambiente adecuado dentro del aula, es una actividad que en lo personal llevo de manera frecuente porque ayuda a que las y los alumnos se centren en su persona y a mantener la calma. Esta actividad también se hace, como mencioné en un trabajo anterior, después de la activación física y de los honores a la bandera.

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



Evidencia de la actividad “El regalo” que consistió en reforzar las actitudes positivas de los alumnos y reencontrarse consigo mismos. En la mayoría de los casos lo que observé es sorpresa por parte de las y los alumnos al observar la caja de regalo, pero sobre todo al abrirla y observar su cara en un espejo.



Respuestas de una de las alumnas después de llevar a cabo la actividad “El regalo”.



Evidencia de la actividad “Un paseo por el bosque” que consiste en escribir en las raíces, hojas y frutos de un árbol, dibujados por ellos mismos, las cualidades positivas, éxitos o triunfos que las alumnas y alumnos hayan logrado.

Las y los alumnos leyeron las cualidades de sus compañeros mientras “paseaban por el bosque”.

### Instrumento para evaluar el PTP 3

#### EVIDENCIA:

INDICADORES	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado
	10	15	20	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.				