

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

He tenido la oportunidad de experimentar una variedad de pensamientos y emociones tanto personales como el ponerlos en práctica con mis alumnos, me siento tan emocionada y motivada por aprender nuevas cosas, conectarme con otras personas y crecer personal y profesionalmente. También puedo experimentar frustración si encuentro algún obstáculo o dificultad en el camino.

Además, es posible que me sienta inspirado por las historias y experiencias compartidas por los demás participantes, lo que puede generar un sentido de comunidad y pertenencia. Al mismo tiempo, puedo sentirme ansiosa por salir de mi zona de confort y enfrentarme a nuevos retos, lo importante es mantener una actitud positiva, abierta y receptiva para aprovechar al máximo esta experiencia.

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

Se promovió el desarrollo de la autoestima de muchas maneras favorables al brindarme un ambiente seguro y estimulante que me permitió sentirme valorada, competente, capaz de crecer y aprender. Se fomentó el reconocimiento de logros y avances individuales, brindándome retroalimentación positiva y reforzando mis emociones .

Se incentivó a los participantes a expresar sus opiniones y sentimientos de manera abierta y respetuosa, promoviendo la autoexpresión y la autoafirmación.

Se brindaron oportunidades para el trabajo en equipo y la colaboración, permitiendo a los participantes experimentar el valor de su contribución al grupo.

Se propiciaron espacios de reflexión y autocuidado, para que los participantes pudieran reconocer sus propias necesidades y aprender a valorarse a sí mismos.

Se fomentó la resiliencia y la capacidad de superar obstáculos, animando a los participantes a enfrentar desafíos y aprender de sus errores.

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

Si reconocen mis alumnos qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla porque han sido expuestos a conceptos y estrategias que les permiten comprender la importancia de la autoestima en su bienestar emocional y su desarrollo personal. También han adquirido las habilidades necesarias para identificar pensamientos negativos, fomentar la auto aceptación y construir una imagen positiva de sí mismos, considero que con las actividades trabajadas con mis alumnos nos ayudaron a entender y comprender él porque es importante tener nuestra autoestima elevado. Además, han participado en actividades y ejercicios prácticos que les han ayudado a fortalecer su autoestima y a cultivar una actitud positiva de sí mismos.

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

Las actividades realizadas en este módulo todas fueron muy significativas para mí, ya que me ayudaron en muchos aspectos de mi manera de ser, actuar y desenvolverme, las técnicas de relajación y dinámicas de grupo fueron muy motivadoras relajantes y significativas logrando fomentar mi inteligencia emocional.

Me gustó mucho aplicar con mi grupo algunas de las estrategias planteadas en el módulo con mis alumnos.

Gracias a la vida: Me gustó mucho esta actividad porque tuve la oportunidad de sentir tanta paz conmigo misma y brindárselas a mis alumnos.

Cartas al futuro: El realizar esta carta me ayudo a contener reflexiones, metas, sueños, deseos o consejos que puedo tener en un futuro. Analice sobre cómo va ir evolucionado mi persona y que puedo lograr hacer siendo positiva y manejando mis emociones para lograr ser exitosa.

El regalo lo aplique como una dinámica, mostraron mucho interés y motivación por participar todos en la actividad, les pareció innovadora porque algunos alumnos lo comentaron y claro la relacionaron con las actividades anteriormente trabajadas.

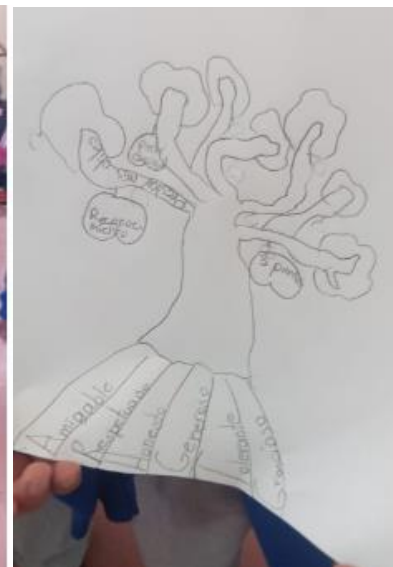
Un paseo por el bosque: Esta actividad fue muy significativa para mis alumnos me di cuenta cuando empecé a explicarles en qué consistía la actividad en donde ellos daban sus puntos de vista y ejemplos a sus compañeros de cómo lo deberían hacer, mantuvieron la atención y motivación en realizarla y compartirla con sus compañeros incluso lo relacionaron con un árbol que plantaron en sus casas como producto de cierre de un proyecto, es importante resaltar lo valioso que es implementar estas actividades con mis alumnos para lograr un ambiente armonioso y efectivo en mi aula en donde se sientan felices y tengan la oportunidad de expresarse de manera libremente.

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

El regalo



Un paseo por el bosque.



Rúbrica PTP 3

Instrumento para evaluar PTP del módulo 3					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
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.					

