

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

Estas actividades me hicieron realizar un análisis introspectivo sobre lo que soy, lo que tengo y lo que debo valorar más, que es mi propia persona y mi bienestar, con apoyo de todas las demás actividades del curso me hacen reforzar mi valor hacia mi mismo, mi autoestima y la importancia de saber manejar mis emociones para poder ayudar a los adolescentes que tengo a mi cargo a que lleven una regulación de sus emociones y puedan reforzar su autoestima como personas. Ayudarles a ser un poco más tolerantes ante las situaciones de frustración y acompañarlos con técnicas de relajación para que lleven a cabo cuando lo necesiten.

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

Cada una de las actividades me ayudó a mi a mis alumnos a conocer lo que tenemos de forma positiva, a valorarlo y a darnos cuenta de que las demás personas tienen un visión positiva de nosotros, y pocas o nulas veces nos damos cuenta del valor que tenemos y lo importante que somos para los demás

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

Los alumnos al inicio de las actividades se imitaron a poner 2 o3 aspectos positivos en las actividades, posterior a la realización se dieron cuenta que tenían muchas cosas más y que sus compañeros mostraban lo importante que eran para ellos, incluso para algunos con los que habían tenido alguna diferencia en el pasado, esto permitió un cambio de actitud en la mayoría y un ambiente más armónico en el salón de clases.

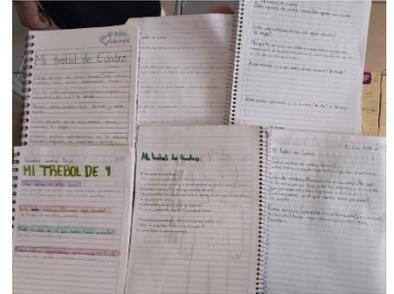
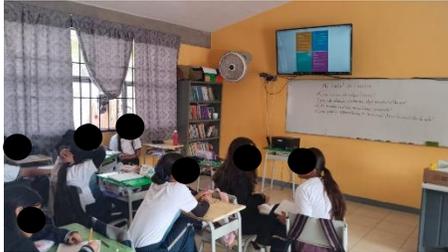
4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Para mi, todas las actividades me ayudaron en mis emociones, pues cada una me permitió identificar y valorar alguna parte que por lo regular no ponemos atención, a identificar como soy en mi persona y en mi actuar profesional. De las que mas me gustaron fue la rueda de la vida pues me ayudó a darme cuenta de las cosas a las que estoy dándole mas importancia en mi vida, dándome cuenta que estoy dejando algunas cosas importantes de lado.

Pero la que realmente sentí un impacto fue mi carta al futuro, ya que en un momento de sensibilidad, me permitió un análisis profundo de si lo que espero en 5 años es lo que realmente quiero y si lo que estoy haciendo esta enfocado a lograrlo, dándome cuenta que ando un poco desorientado de la meta. Me permitió hacer el análisis para reorientar mis energías en lograr ese objetivo.

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

Mi trébol de 4.



Los alumnos al inicio no habían comprendido la dinámica de la actividad, al escuchar las frases y ejemplificarles con mi persona sobre las frases que estaban en la pantalla ellos se fueron dando cuenta de la importancia de cada una de las frases, y la importancia que tenía para ellos cada recuadro, de forma individual fueron analizando cada una de las frases y escribieron en su cuaderno algunas reflexiones sobre lo que leían, algunos alumnos presentaron sus conclusiones, el resto del grupo mostró respeto ante lo que sus compañeros comentaban, pues ya se han dado cuenta que es importante escuchar lo que los demás sienten y piensan y ser empáticos.

Al final dieron una conclusión oral sobre la importancia de cada uno de los recuadros, dándose cuenta que valoran otras cosas antes que a ellos mismos, se les invitó a hacer reflexión sobre eso y a buscar la forma de modificarlo.

Paseo por el bosque



Los alumnos recordaron las frases positivas que recibieron en la actividad de “El aula de las palabras amables”. Y algunos las escribieron, dentro de su árbol, al inicio sólo

escribieron 2 o 3 palabras, para reforzar su percepción les solicité a los alumnos que se llevaran un marcador y después de leer lo que cada alumno escribió les anotaran algo positivo que no hayan escrito ellos y les mencionara, “también eres...”, para que se dieran cuenta de algunas cosas positivas que tienen y no se dan cuenta.

Al finalizar la actividad todos recibieron una cantidad mayor de lo que ellos habían escrito en su árbol, comentando que ellos nunca se habían autopercebido de tal forma ni se daban cuenta de esa habilidad o éxito que los demás le reconocían.

Pegaron su árbol para tenerlo a la mano y leerlo cuando necesiten reforzar algo positivo en ellos.

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.					