

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

Las actividades provocaron una variedad de pensamientos y emociones entre los estudiantes. Los adolescentes que participan en actividades de autoestima y gestión emocional pueden experimentar una variedad de pensamientos y emociones.

Pensamientos comunes incluyen autorreconocimiento, autoduda, reflexión, comparación, esperanza y aspiración. Pueden pensar en sus fortalezas, cuestionar sus habilidades, reflexionar sobre sus sentimientos, compararse con otros, y establecer metas personales.

Emociones frecuentes abarcan la alegría al descubrir y celebrar logros, inseguridad y vulnerabilidad al confrontar aspectos personales, confusión al manejar emociones complejas, motivación al trabajar hacia metas, empatía al compartir experiencias, y ansiedad al expresar pensamientos y emociones.

Es crucial que como docentes proporcionemos un ambiente seguro y de apoyo, fomentando la empatía y proporcionando recursos para ayudar a los adolescentes a manejar sus emociones y fortalecer su autoestima de manera efectiva.

¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? Estuve brindando acompañamiento en todas las actividades, escucha activa y sin juicios, fomentando el hábito de escribir un diario personal donde puedan expresar su sentimientos y experiencias que viven día a día. Sigo promoviendo la reflexión entre mis estudiantes y que puedan compartir sus experiencias y reflexionar sobre ellas y ante todo que consideren el aula como un entorno seguro y respetuoso.

3.- Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué? Mis alumnos están trabajando muy comprometidos en entender qué es la autoestima y cómo pueden trabajar para desarrollarla debido a la constante integración de estos conceptos en nuestras actividades y discusiones. Han aprendido a identificar sus fortalezas, a establecer metas realistas y a reflexionar sobre sus logros y desafíos. Las actividades prácticas y las reflexiones personales han

proporcionado un marco sólido para que comprendan la importancia de la autoestima y cómo mantenerla de manera sana.

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

Para mí, las actividades más significativas fueron "Trébol de 4 Hojas" y "Proyecto de Persona".

"Trébol de 4 Hojas": Esta actividad fue crucial para ayudar a los estudiantes a identificar y valorar sus fortalezas y logros. Hasta ahora, he incorporado ejercicios regulares de gratitud y reconocimiento de logros en nuestras rutinas diarias, promoviendo una mentalidad positiva y de autoafirmación.

"Proyecto de Persona": Permitió a los estudiantes definir sus aspiraciones y establecer metas personales, fomentando un sentido de propósito y dirección. Actualmente, animo a los estudiantes a revisar y actualizar sus proyectos personales regularmente, y proporciono orientación y apoyo para ayudarles a alcanzar sus objetivos.

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



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.					