

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

Dentro de las emociones expresadas por los estudiantes se mencionaron la felicidad por un logro más cumplido al terminar sus estudios de secundaria, ansiedad debido a que el viernes 05 les entregan los resultados de su examen de admisión a la preparatoria y tristeza ya que en una semana será su graduación y tendrán que despedirse de sus compañeros.

Por mi parte las emociones que experimenté durante las actividades son de felicidad por que mis alumnas y alumnos tendrán una transición importante en sus vidas, tristeza ya que no los veré mas en la escuela, al mismo tiempo me siento conforme porque di lo mejor de mi para que ellos aprendieran la asignatura, los escuché cuando lo necesitaron, ser congruente entre lo que decía y mis acciones y espero haber abonado aunque sea un poco en la formación de buenos ciudadanos.

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

Mediante el reconocimiento de sus cualidades, valores, así como de sus logros.

Mediante el autoconocimiento, identificando sus fortalezas, pero también sus debilidades o áreas de mejora y poder trabajar en ellas.

Tener autoconfianza al establecer un proyecto de vida les ayudará a ser perseverantes en alcanzar sus metas, hace unos días le una frase de Oprah Winfrey, la cual compartí con mis alumnos y cito a continuación “crea la más alta y grandiosa visión posible para tu vida, porque te conviertes en lo que crees”. Me parece muy pertinente en este momento de transición en sus vidas, y pienso que es importante que se den la oportunidad de soñar, de pensar que pueden lograr

grandes cosas y sabiendo que tienen no solo la habilidad, sino también la responsabilidad de tomar las riendas de su vida y lograr lo que se propongan.

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

Considero que se logró en cierta medida que conozcan qué es la autoestima, y que adquirieron algunas herramientas que les ayudarán a mejorar en ese aspecto, sin embargo, debido a las condiciones de su edad y su entorno es importante reforzarlo constantemente para lograr un cambio significativo.

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

Para mis las actividades más significativas fueron:

De paseo por el bosque, el proyecto de persona y carta al futuro, ya que consideré importante que los alumnos realizaran actividades que permitieran el autoconocimiento, y diseñen un proyecto de vida considerando sus habilidades y valores.

Considero importante continuar con la implementación de este tipo de actividades, que abonen, aunque sea un granito de arena en el bienestar de los estudiantes, que logren aprendizajes significativos y que su trayecto por nuestras aulas deje en ellos un buen recuerdo.

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

ACTIVIDAD 1. DE PASEO POR EL BOSQUE



- Durante esta actividad se les solicitó a los estudiantes que dibujaran un árbol con raíces, ramas y frutos.
- Posteriormente se solicitó escribir en las raíces sus cualidades, en las ramas acciones positivas que hayan realizado y en los frutos sus logros.
- Una vez terminado el dibujo, se solicitó ponerse de pie y caminar por el aula observando los dibujos de sus compañeros y leyendo en voz alta la frase: “tú eres” y mencionar las cualidades descritas en el árbol.
- Al finalizar la actividad se solicitó realizar una reflexión contestando las siguientes preguntas:
 - 1.- ¿Qué descubriste de tus compañeras y compañeros?
 - 2.- ¿Qué te sorprendió?
 - 3.- ¿Qué ya sabías?

ACTIVIDAD 2. MI PROYECTO DE VIDA

MI PROYECTO DE PERSONA

¿Quien soy?
He nacido en la ciudad de Mexico, México, el día 2 de abril del 2009. Soy hombre.

Comida favorita
Pasta, pollo, hamburguesas y más.

¿Qué quiero ser?
Ingeniero en mecánica.

Mi familia
Papá, mamá, hermano y yo.

Debilidades
Algunas cosas que no me gustan.

Metas
Terminar la secundaria y seguir estudiando.

Fortalezas
Cariños, amor, respeto.

Valores
Respeto, amor.

MI PROYECTO DE PERSONA

¿Quien soy?
Valentina, Guadalupe, María, Salazar, tengo 14 años.

Comida favorita
Los empujados de arroz.

¿Qué quiero ser?
Cualquier cosa que me guste.

Mi familia
Papá, mamá, hermano y yo.

Debilidades
Algunas cosas que no me gustan.

Metas
Terminar la secundaria y seguir estudiando.

Fortalezas
Cariños, amor, respeto.

Valores
Respeto, amor.

MI PROYECTO DE PERSONA

¿Quien soy?
Kevin, Ricardo, Rodriguez, tengo 18 años, soy hombre.

Comida favorita
Pizza.

¿Qué quiero ser?
Ingeniero de mecánica.

Mi familia
Papá, mamá, hermano y yo.

Debilidades
Algunas cosas que no me gustan.

Metas
Terminar la secundaria y seguir estudiando.

Fortalezas
Cariños, amor, respeto.

Valores
Respeto, amor.

MI PROYECTO DE PERSONA

¿Quien soy?
Diana, Tania, Pina, Carolina, María, en la casa.

Comida favorita
El spaghetti verde y el pollo de parrilla.

¿Qué quiero ser?
Tecnóloga y Reportera.

Mi familia
Tía, Tío, Pina, Pina, Pina, Pina, Pina.

Debilidades
Algunas cosas que no me gustan.

Metas
Terminar la secundaria y seguir estudiando.

Fortalezas
Cariños, amor, respeto.

Valores
Respeto, amor.

MI PROYECTO DE PERSONA

¿Quien soy?
Un chico, que tiene 14 años, que quiere ser ingeniero.

Comida favorita
Tacos de carne.

¿Qué quiero ser?
Ingeniero en mecánica.

Mi familia
Papá, mamá, hermano y yo.

Debilidades
Algunas cosas que no me gustan.

Metas
Terminar la secundaria y seguir estudiando.

Fortalezas
Cariños, amor, respeto.

Valores
Respeto, amor.

MI PROYECTO DE PERSONA

¿Quien soy?
Un chico, que tiene 14 años, que quiere ser ingeniero.

Comida favorita
Tacos de carne.

¿Qué quiero ser?
Ingeniero en mecánica.

Mi familia
Papá, mamá, hermano y yo.

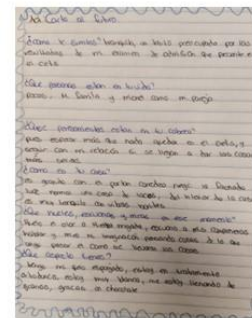
Debilidades
Algunas cosas que no me gustan.

Metas
Terminar la secundaria y seguir estudiando.

Fortalezas
Cariños, amor, respeto.

Valores
Respeto, amor.

- Para el inicio de la actividad se realiza al grupo la pregunta ¿Por qué es importante que una persona tenga un proyecto de vida? Se da la oportunidad de participar expresando sus ideas y opiniones.
- Se proporcionan hojas impresas en las cuales los estudiantes contestarán algunos datos como su nombre, edad, donde y cuando nacieron, quienes integran sus familias, hacer una introspección para reconocer sus fortalezas, debilidades, valores, gustos la profesión u oficio que les gustaría ejercer.
- Se solicita caracterizar en las siluetas la vestimenta propia de la profesión u oficio elegido.
- Para finalizar se realizó la revisión de la actividad.



- Antes de iniciar la actividad se solicita a los educandos cerrar sus ojos y se les guía a realizar 3 respiraciones profundas para entrar en un estado de calma mas propicio para su realización.
- Aún con los ojos cerrados se solicita visualizar a su “Yo del futuro”, imaginando como será y donde estará, pensando que le habla a su “yo del presente”, se pregunta ¿Qué te dirías?
- .
- Se solicita escribir una carta tomando en cuenta su reflexión, tomando como guía las siguientes preguntas:
 - ¿cómo te sientes?
 - ¿qué personas están en tu vida?
 - ¿qué pensamientos están en tu cabeza (logros, metas, preocupaciones, etc.)?
 - ¿cómo es tu casa?
 - ¿qué hueles, escuchas y miras en ese momento?
 - ¿qué aspecto tienes?
- Finalmente se realiza la revisión de la actividad y se agradece al grupo por su buena actitud ante la actividad.