

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

Durante esta sesión sentí una gran variedad de emociones, al llegar al preescolar me sentí en paz, ya que estaba tranquila de llegar a la sesión y orgullosa de las actividades que iba a presentar, al pasar a la dirección me pude percatar que el aula donde iba a ser la reunión estaba ocupada, ya que las maestras tuvieron asamblea con los padres de familia para la entrega de cartillas, por lo cual comencé a organizar los materiales desde la dirección, una vez que se desocupó el aula, pase a ella y las maestras me comentaron que tenían que llenar unas hojas pero que asistirán al salón a la brevedad, así que termine de colocar todos los materiales para que cuando ellas llegaran pudiéramos comenzar.

Cuando llegaron las maestras al aula eran a aproximadamente las 12:55 pm, por lo cual al percatarme de la hora me puse un tanto nerviosa ya que mi sesión estaba planeada para aproximadamente una hora y ya era tarde, pero comencé a realizar unas respiraciones e inicié nuestra sesión con una gran sonrisa, durante la meditación del árbol mágica observe a mis compañeras relajadas, una de ellas hasta se acostó en el piso para realizar su meditación, esto hizo que me sintiera mas tranquila, posteriormente al estar realizando su pintura de los árboles, me percate que las maestras a pesar de que ya era tarde mostraban una actitud de apertura a la realización de las distintas actividades y eso hizo que me sintiera con regocijo y con ganas de seguir adelante.

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

La primera actividad que se realizó con el objetivo de promover la autoestima fue el de escuchar el video de Walter Riso con respecto a los cuatro pilares de la autoestima: el autoconcepto, la autoimagen, el autoreforzo y la autoeficacia, este video se observó para que las docentes pudieran identificar los elementos que son necesarios desarrollar para alcanzar una autoestima saludable.

Posteriormente al momento de realizar la actividad de un paseo por el bosque, se dio un espacio para que ellas por medio de la reflexión pudieran identificar que son seres verdaderamente valiosos con cualidades, éxitos y triunfos, además de que estas características se afianzaron al momento de compartir su árbol con su pareja ya que entre ellas se reconocían sus cualidades.

Y por último en la actividad del regalo, se profundizo con respecto a que lo mas valioso que puede existir es cada una de ellas, que es indispensable valorarse, quererse, identificar las habilidades que cada ser humano tiene para enfrentar los retos y motivarse de manera constante.

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

Creo que las maestras si lograron identificar que es la autoestima, con lo que se trabajó y platico.

Cada una de nosotras nos llevamos la tarea de querernos más, de tomarnos más en cuenta, de saber que es indispensable el apapacharnos de manera constante e identificar que tenemos grandes cualidades, el ejercicio del espejo para algunas compañeras fue de mucho impacto ya que el mirarse al espejo fue una acción que conllevo mucho esfuerzo, por la falta de reconocimiento, pero bajo mi parecer siento que fue el inicio de un gran camino hacia el amor propio.

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

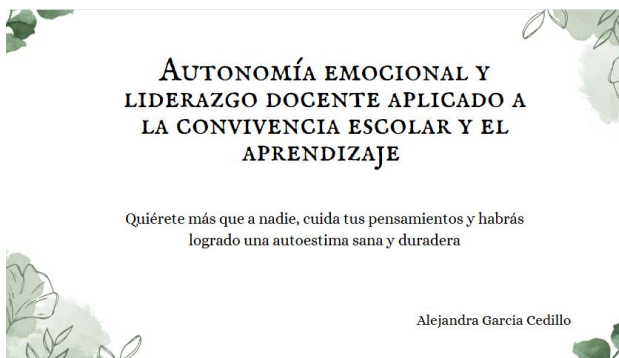
Para mí la actividad más significativa de este tercer módulo fue la de “Carta al futuro”, desde que comencé a redactar mi carta comencé a llorar, sentí una gran variedad de emociones, entre congoja, tristeza, regocijo, orgullo, para mi este ejercicio fue muy profundo, ya que se me dificulta bastante el reconocer que puedo lograr grandes cosas, pero al utilizar mi imaginación e ir escribiendo todos esos proyectos, sentí una mezcla de mucha emoción pero al mismo tiempo tristeza por no crearme merecedora de todo aquello que estaba imaginando. Estoy consciente de que necesito trabajar mucho mi autoestima y el miedo a equivocarme o

no llegar a ser lo suficiente, es indispensable que aprenda a reconocer mis logros por pequeños o grandes que sean.

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

Hay dos enlaces: el de la presentación y el del video.

[Presentación modulo 3.pdf](#)



Se realizó una presentación para poder compartir con las maestras del Preescolar Francisco Eduardo Tresguerras, algunos de los conocimientos adquiridos en el tercer módulo del taller “La autonomía emocional para la profesionalización del docente” así como las actividades:

- Respiración en calma y meditación del árbol mágico
- Un paseo por el bosque
- El regalo

[PTP3_AGC.mp4](#)



En el video se pueden visualizar las evidencias de las distintas actividades:

En la actividad de respiración en calma y meditación del árbol mágico se logro percibir una atmosfera de mucha calma, esta meditación les agrado mucho a las maestras y me comentaron que al ya estar a punto de terminar el ciclo escolar ya se sienten cansadas y este tipo de actividades consigue que ellas puedan estar mas relajadas.

En la actividad de un paseo por el bosque pude notar que la actividad de realizar su pintura con acuarela para ellas fue muy grata, observé como estaban concentradas en colocar detalles a su creación y al momento de pasar al frente y escuchar sus cualidades y éxitos por parte de su pareja, producía una gran sonrisa en su rostro.

Por ultimo en la actividad del regalo, se vivió una experiencia muy especial ya que las compañeras se abrieron y compartieron sus diferentes emociones, hubo lágrimas, palabras de aliento, reconocimiento, abrazos y un espacio de mucho respeto con respecto a las diferentes experiencias que se compartieron.

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.					