

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

Las emociones y pensamientos de las actividades llevadas a cabo fueron interés, alegría, inspiración, calma, diversión, empatía, ya que todas las actividades inspiraban a actitudes positivas. Los alumnos al principio se mostraban inseguros ya que las actividades les hacían descubrir su autoconocimiento, algunos temerosos, pero al ir las llevando a cabo sus participaciones fueron muy buenas y mostraban más seguridad.

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

Ayudando a superar las dificultades de cada alumno, haciendo afirmaciones positivas sobre ellos mismos, realizando actividades de autoconocimiento, ejemplificando situaciones que viven en su vida cotidiana, haciendo que ellos conozcan y aprendan de sus errores, reconociendo y elogiando sus logros o triunfos, fomentando un buen ambiente lleno de positivismo y de reconocimiento.

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

Si reconocen su autoestima, pero creo que debemos de trabajar más en ella, así como el desarrollarla a través de las actividades planteadas ya que fue una forma de aprender la identificación de emociones, pensamientos positivos, reconocer sus logros, errores, debilidades y cualidades a fin de poder concebir una imagen positiva de sí mismo, al descubrir y crear la aceptación hacia su propia persona.

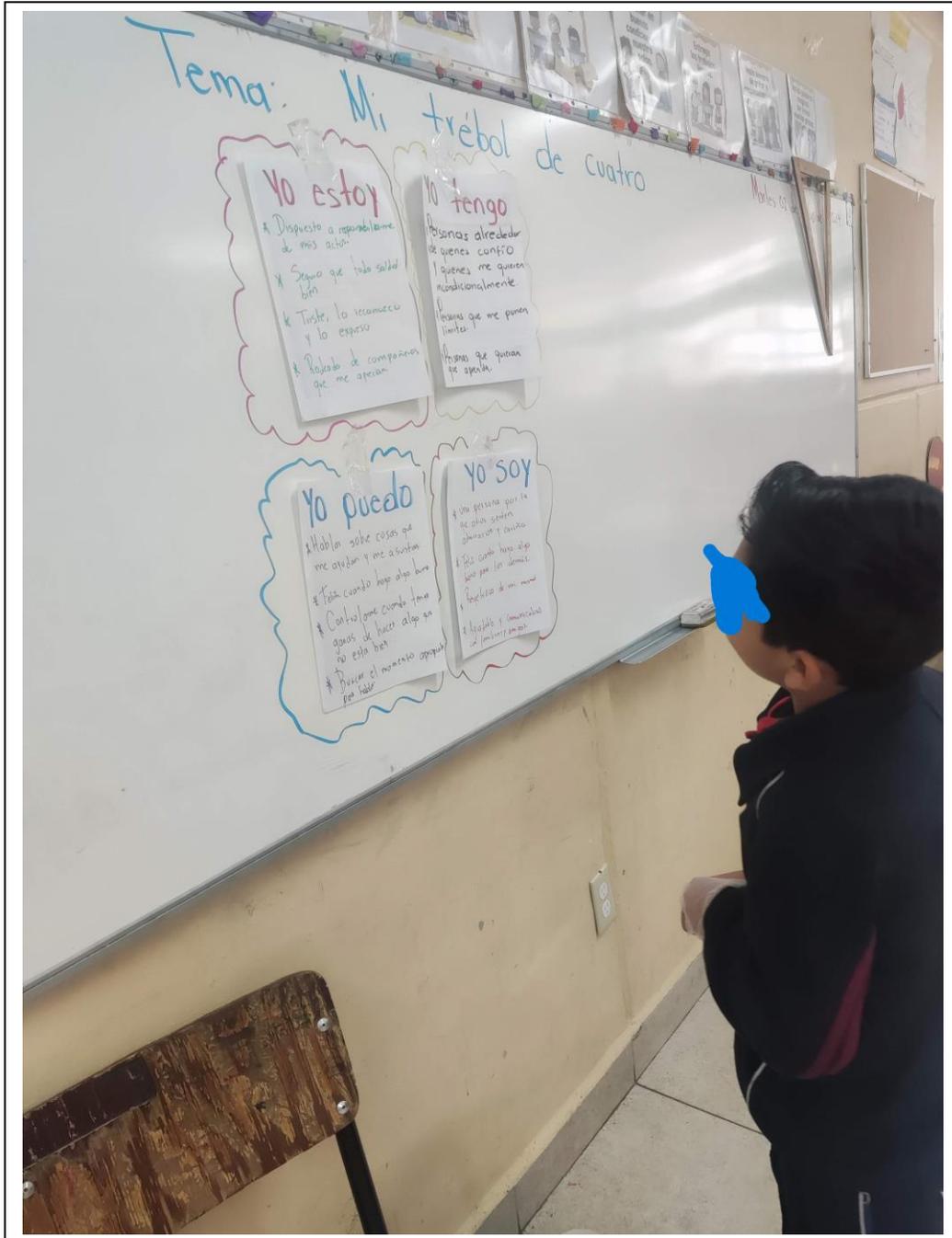
4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Para mí las actividades más significativas fueron “Mi trébol de cuatro” y “El regalo”. En la actividad de mi trébol de cuatro los alumnos repitieron frases alentadoras en la cual reflexionaban sobre su autoestima. En ella los alumnos recordaban a las personas que los motivan a seguir adelante, aquellas que les dan ánimo y afecto y que son importantes para ellos tales y como son sus padres de familia. Esta actividad me gustó mucho ya que las frases tienen como objetivo influir en el ánimo, en las decisiones y en las acciones con la intención de motivar. Además el despertar las emociones de los niños fueron agradables ya que actuaron como un estímulo para tener un mejor concepto de su propia persona.

En la actividad “El regalo” los alumnos pasaban al escritorio a observar una caja de regalo y dentro de ella iba un espejo en la cual los alumnos apreciaron su imagen y emitieron pensamientos y emociones, algunos se mostraron cómodos y otros incómodos ya que sentían vergüenza, incomodidad, disgusto. Después de ver su reflejo contestaron unas preguntas en la cual ellos explicaban las cosas buenas y las malas que veían en sí mismos, así como lo que les gustaría cambiar, se hizo como una manera de tomar una responsabilidad sobre su autoestima para empezar a trabajarla y a mejorarla. Esto les facilitó reconocer sus propias cualidades y crear una mejor autoconfianza. Aunque hubo alumnos que no se reconocieron ya que no aceptaban que tenían defectos si no solo cualidades buenas, así que les expliqué que parte de tener que conocerse a su misma persona es aceptar sus defectos porque solo así podemos mejorar una mejor versión de uno mismo.

En la actividad un paseo por el bosque los alumnos dibujaron un árbol con ramas en las que escribieron sus cualidades positivas en las raíces, en las ramas las cosas positivas que hacen y en los frutos los triunfos o éxitos que han logrado. Después se pegaron su hoja en el pecho y caminaron en círculo a fuera del salón simulando el bosque y cada vez que se encontraban un árbol leían “tú eres” mencionando sus cualidades, que en su mayoría se repetían las mismas frases, así mismo sus cosas positivas y de sus éxitos o triunfos casi no los identificaban, así que les puse ejemplificaciones de lo que son logros o triunfos para que tuvieran una idea, al terminar la actividad comentaron cómo se sintieron al ver lo que ellos escribieron, así como lo que observaron en los árboles de sus demás compañeros y me di cuenta de que reconocían más cualidades de sus compañeros que de sí mismos, por lo cual creo que debemos de realizar más de éste tipo de actividades para que trabajemos en su autoestima. Me pareció una actividad muy interesante ya que les permitió a los alumnos reflexionar sobre sus logros, competencias y habilidades, además de ideal para trabajar en los alumnos la mejora de su autoestima.

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



Mi trébol de cuatro: En esta actividad un alumno les leía una frase y los demás compañeros la leían, en ellas se hacían afirmaciones positivas sobre su misma persona para afianzar más su autoestima.



El regalo: En esta actividad los alumnos se reflejaban así mismo y expresaban las cualidades que veían en su persona, así como cosas positivas y negativas, algunos alumnos destacaron cualidades muy buenas, pero algunos en sus defectos no los reconocían así que parte de tener autoestima es el identificar las cosas negativas ya que eso nos va a ayudar a reconocernos más a fondo y poder cambiar lo negativo a positivo.



Un paseo por el bosque: En esta actividad los alumnos dibujaron un árbol en el cual escribieron cualidades, logros y cosas positivas, después iban observando los árboles de sus compañeros y les decían “Tú eres” mencionando todo lo que habían escrito. Me pareció muy interesante la actividad ya que se trabaja en la mejora de su autoestima.