

1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Al iniciar este tercer modulo había en mí mucha curiosidad y ahora es emocionante llegar a esta ultima parte del curso, en la cual se hicieron presente emociones como la nostalgia, despertada por la actividad “carta al futuro”, en la cual añore estar en lugares hermosos, feliz y disfrutando con mis seres queridos y sobre todo con una salud en plenitud; por otra parte me sorprendió mucho el resultado obtenido en la actividad “la ruleta de la vida”, ello por el resultado obtenido donde observe una forma muy irregular y con ello invitándome a trabajar áreas como los amigos, el desarrollo personal, el amor, esto sin descuidar los otros aspectos que también son muy importantes. Fue muy interesante también trabajar la autonomía emocional y descubrir el tipo de líder que soy, así como los aspectos que debo seguir trabajando; me sentí muy afortunado al estar presente en este curso, pues he trabajado actitudes y emociones que se me dificultaba expresar.

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

Considero que la autoestima se va promoviendo desde la aceptación y conocimiento de uno mismo como persona, de la actitud que mostramos para realizar nuestras diversas labores y actividades; del amor que mostramos a los demás: familia, seres queridos, amigos, alumnos, compañeros de trabajo y en los demás. Y en el desarrollo de estas actividades, con los alumnos se fue promoviendo cuando los escuchamos, cuando los hacemos sentir importantes, únicos, valiosos, al admirar y felicitar su esfuerzo en el trabajo; cuando los invitamos a escuchar a la otra persona y los orientamos a resolver sus conflictos de la mejor manera.

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

Considero que reconocen y conocen el significado literal de la autoestima, pero al igual que su persona se encuentra en construcción, pues están en un momento de crecimiento donde sus intereses, gustos y emociones se encuentran cambiantes día a día y creo que esta experiencia de trabajo tanto a ellos como a mí, nos han dado las herramientas para desarrollarla cada día más, por ejemplo, una de esas herramientas que llevo a reflexionar mucho a los alumnos fue la actividad “Trabajando mi autonomía emocional”, donde los alumnos expresaban asombro en sus respuestas, como en la pregunta: “pienso negativamente sobre mi mismo con frecuencia?”, ¿Actúo como si yo no importase?

Concluyendo, en que cada una de las actividades trabajadas han abonado al reconocimiento y valoración de la persona de los alumnos, y por consecuencia en su autoestima.

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

Carta al futuro, fue una actividad que me llevo a reflexionar lo hecho en acciones pasadas, que se hicieron o dejaron de hacer y que me ayudaran a estar en ese lugar, con esas personas y en las mejores condiciones. Ahora la pongo en práctica, fijándome la meta de lograr ese sueño y trabajar por conseguirla, así mismo al aplicarla con mis alumnos les hice la recomendación de que la tuvieran como uno de sus propósitos e hicieran lo necesario por lograr su objetivo.

La rueda de la vida, fue otra actividad que me gusto mucho, ya que me permitió analizar áreas de mi vida personal que necesito mejorar y me llevo a reflexionar sobre aquello que tengo que hacer como tener más apertura con las personas para mejorar la amistad, no dejar de hacer ejercicio para mantener una buena salud, dialogar más con mis hijas y esposa para mantener fuertes los lazos familiares y de amor, seguir preparándome en mi

profesión y desarrollo personal, para mejorar el aspecto del dinero y darme tiempo (ocio), para descansar y disfrutar los momentos.

Otras actividades que me gustaron mucho fueron “Mi trébol de cuatro” y “Un paseo por el bosque”, Ya que te hacen reflexionar en tu persona y buscar lo mejor de ti, saber que cuentas con personas para quienes eres valioso y para quienes tienes que mejorar, ahora las pongo en practica al pensar lo bueno que tengo y que puedo brindar a los demás, como escucharlos, dialogar y ayudar. Así mismo al repetirse esas frases se mejora la autoestima y el respeto por uno mismo y por los demás.

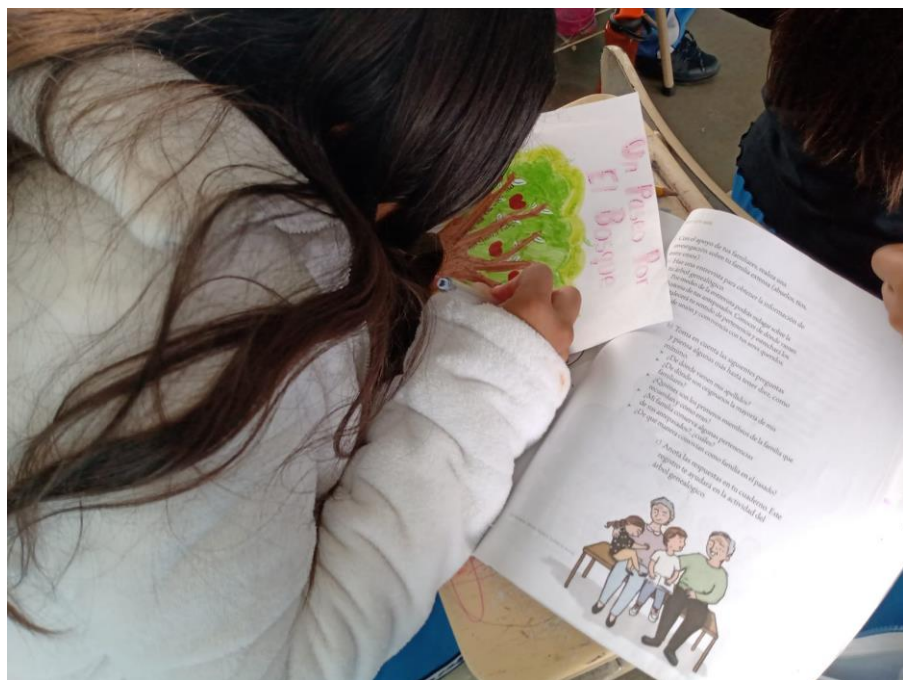
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Actividad “Un paseo por el bosque”: Para iniciar esta actividad se les pido a los alumnos que describieran como es un árbol, mencionaran las partes que lo forman y porque son importantes, así mismo se les comento que nuestra persona se asemeja a un árbol, ya que necesitamos raíces fuertes que son nuestra cualidades y sostendrán el tronco que es nuestra persona, así mismo se les planteo que las ramas representan las acciones que realizamos y que esas acciones dan frutos que son nuestros éxitos o triunfos. En seguida se les proporciono a los alumnos una hoja blanca y se les pidió que dibujaran un árbol con frutos, hojas, ramas y raíces; y escribirían en las raíces sus cualidades, las acciones positivas que han hecho y en los frutos sus éxitos o triunfos.

Una vez terminado el dibujo, los alumnos expusieron sus escritos simulando un paseo por el bosque y cada que se encontraban con un compañero diferente, leerían sus cualidades, acciones y éxitos. Para finalizar los alumnos realizaron algunos comentarios sobre la actividad, como el que se les hizo muy complicado identificar sus cualidades y sus éxitos, algunos sugirieron que algunos compañeros les dijeran sus cualidades porque decían no tener ninguna. Otros se preocuparon por la cantidad de éxitos descritos, a lo que se les comento que no se preocuparan pues su árbol seguiría creciendo y dando abundantes frutos.

A los alumnos les gusto, se sintieron alegres y les pareció interesante conocer algunas cualidades, acciones o éxitos que realizan y tiene algunos de sus compañeros, especialmente aquellos con los que menos conviven. Esta actividad les dio la

oportunidad de convivir, conocerse un poco más, valorarse como persona y trabajar para lograr que su árbol crezca y de muchos frutos.



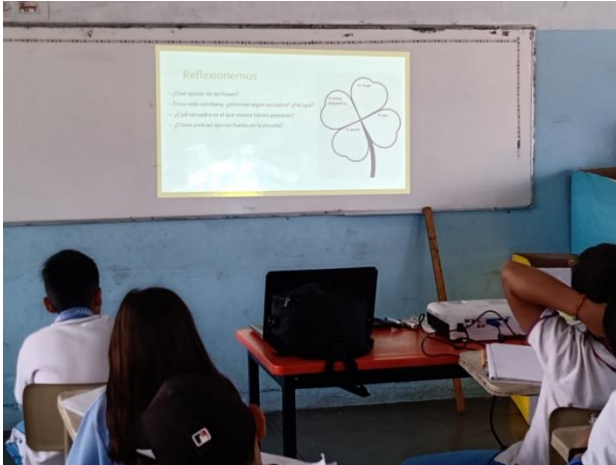




Actividad “Mi trébol de cuatro”: Antes de iniciar se aplicó la actividad “Trabajando mi autonomía emocional”, con el objetivo de que los alumnos reflexionaran sobre lo importante que son como personas, se pudo apreciar que algunos alumnos no pudieron contestar con facilidad algunas preguntas y otros no quisieron exponer sus respuestas, se les comentó que el valorarse como personas es muy importante para tener una buena autoestima y que contamos con características que nos hacen ser muy afortunados, que son como nuestros tréboles; se les cuestionó si sabían los que son los tréboles y que significado tiene, ellos comentaron que son amuletos de la buena suerte porque son muy raros.

Se les comentó que como personas tenemos un trébol de la buena fortuna y que se les presentaría, así que se les proyectó el cuadro descrito en el manual en la actividad “Mi trébol de cuatro”, a este los alumnos le fueron dando lectura a cada una de las frases descritas en los recuadros, siendo el de “yo tengo” el que más priorizaron pues lo asociaron con el apoyo brindado por sus padres y familia. Mientras que el menos

presente fue el recuadro de “yo estoy” pues tuvo más frases con mayor dificultad de identificación. Se llevo a los alumnos a concluir que es importante mantener un equilibrio en nuestras vidas, que nos ayude a ser mejores personas.



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.					