

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

Me permitió reflexionar sobre cuánto me estimo y valoro como persona, la importancia de reconocer mis cualidades y las razones del porqué merezco que me quieran.

El guiar a los alumnos a que aprendan a ver sus cualidades y se acepten tal cual son, ya que son valiosos y únicos.

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

Al reconocer nuestras cualidades y descubrir que somos valiosos y merecemos que nos quieran

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

Si, reconocen que es importante quererse, valorarse como personas y dar amor a los demás, recibir y enviar mensajes positivos.

Realizar actividades que generen bienestar: caminar, hacer deporte, escuchar música

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

Hacer actividades de meditación o respiración para poder trabajar o reducir estrés.

Reconocer mis cualidades: decirme sólo cosas bonitas o en positivo.

Identificar características de un buen líder y llevarlas a la práctica

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

Para trabajar el tema de autoestima los alumnos elaboraron una infografía sobre ¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?
Se creó una definición sobre la autoestima

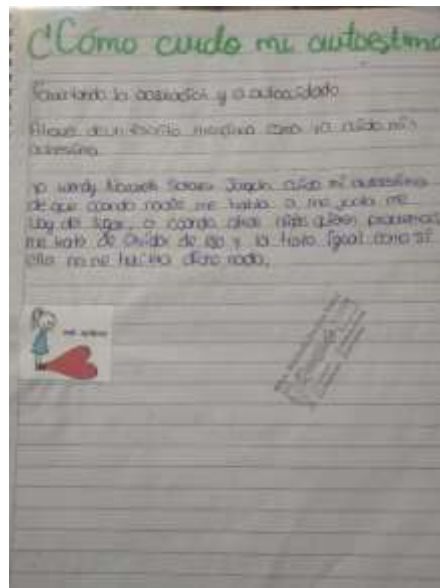


Realizamos un test para identificar cómo está nuestra autoestima



Cómo cuido mi autoestima.

Los alumnos reflexionaron sobre todas las cosas que hacen para cuidar su autoestima o pueden hacer, mediante la elaboración de un escrito



Un paseo por el bosque

A cada alumno se le proporcionó la imagen de un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos, para colorear. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno considera tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado.

Una vez descritas las cualidades personales, se colocarán el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo puedan verlo y darán un paseo "por el bosque". Cada vez que encuentren un árbol leerán en voz alta lo escrito en el dibujo, diciendo "Tu eres..."

Al finalizar la actividad se habló sobre lo que han descubierto de sus compañeras/compañeros con la actividad, qué les sorprendió y qué ya sabían.

La imagen se pega en el cuaderno para recordar que ese árbol aún puede crecer y que tendrá muchos más frutos y será como ellos decidan.

La Autoestima

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es como te sientes mental y emocionalmente, es la percepción evaluativa de uno mismo.

Las bases del autoestima son:

- 1- El autoconcepto: Imagen que una persona tiene acerca de si misma.
- 2- Autoaceptación: Sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse o ocultarse.

Colorea el árbol de la autoestima y completa cada parte según las indicaciones.

