

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

Durante las actividades de meditación guiada y La base de todo es... la calma o "En busca de la calma perdida", sentí una profunda conexión con mis estudiantes y una gran satisfacción al ver cómo se comprometían con el proceso de autoconocimiento. Observé con asombro cómo los estudiantes identificaban sus emociones y las asociaban con diferentes partes de su cuerpo. Esto me hizo reflexionar sobre la importancia de enseñarles a ser conscientes de sus estados emocionales desde una edad temprana. Experimenté una mezcla de orgullo y esperanza al verlos dibujar y colorear sus siluetas, representando la calma en su propio lenguaje visual. Fue un momento emocionalmente enriquecedor tanto para ellos como para mí.

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

El desarrollo de la autoestima se promovió de manera significativa a través de estas actividades. Al ayudar a los estudiantes a identificar sus emociones y asociarlas con sensaciones corporales específicas, les proporcionamos herramientas para entenderse mejor a sí mismos. La actividad "En busca de la calma perdida" les permitió visualizar y representar su propia calma, lo que reforzó su sentido de autoeficacia y autoconfianza. Reconocer personas, animales, situaciones o lugares que les transmiten calma les ayudó a identificar recursos externos que pueden utilizar para regular sus emociones. Todo esto contribuyó a que los estudiantes se sintieran más seguros de sí mismos y valorados, fortaleciendo su autoestima.

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

Hoy, la mayoría de mis alumnos reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla porque han aprendido a identificar y expresar sus emociones de manera consciente. A través de las actividades, han comprendido que la autoestima está

relacionada con cómo se sienten consigo mismos y con su capacidad para manejar sus emociones. Han visto que al identificar y representar su calma, pueden trabajar activamente en su bienestar emocional. Además, han aprendido a buscar apoyo y recursos positivos en su entorno, lo que fortalece su autoestima.

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 de este tercer módulo han sido aquellas que han permitido a los estudiantes explorar y comprender sus emociones de manera profunda y tangible. La meditación guiada donde les mencioné diferentes situaciones que pudieran generar diferentes emociones y la actividad "En busca de la calma perdida" han sido especialmente impactantes porque han proporcionado un espacio seguro y creativo para que los estudiantes expresen sus sentimientos. Esto ha creado un ambiente de aula más tranquilo y respetuoso, donde los estudiantes se sienten más conectados consigo mismos y con sus compañeros. Estas actividades han sido fundamentales para fomentar un desarrollo saludable de la autoestima y una mejor comprensión emocional en los estudiantes.

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



En las imágenes se muestra cuando los alumnos estaban haciendo sus propias producciones y el resultado final de estas, donde se puede apreciar que la mayoría de los alumnos asocia la calma con el color verde ya que tienen como referencia el cuento “El monstruo de colores”, también logran sentir calma en diferentes partes del cuerpo como, la cabeza, pecho y muy pocos en todo el cuerpo.

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.					