

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

En éste último módulo pude percibir que los estudiantes se sintieron más confiados, más seguros, más libres de expresar sus emociones y en algunos casos creo que se llegó hasta el sentimiento de alegría, ya que note que había conciencia en entender que deben quererse a sí mismos y disfrutar la vida de manera sana y han comprendido que la escuela es una forma de hacerse un bien día a día.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? Se realizó meditación guiada con música de fondo, haciéndolos que imaginaran que sólo existen ellos en el mundo y que no hay otro ser que pueda proporcionarles bienestar, en esa meditación guiada se encuentran con un espejo en el cual se observan y miran abiertamente sus cualidades, no faltó quien dijera algún defecto sin embargo se les comentó que es correcto identificar los defectos que no nos gustan de nosotros sin embargo tenemos el poder de cambiarlos por virtudes para apoyar a ese ser maravilloso que se proyecta en el espejo.

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

Sí, se realizaron las actividades como el liderazgo, la autoestima, un paseo por el bosque, el espejo y por último mi proyecto de persona, se dieron cuenta que todas las actividades trabajadas se refieren a su persona, plantearse objetivos claros que los llevan siempre a un bien personal el cual lo que hagan ya sea bueno o malo va a beneficiar o perjudicarse a sí mismo.

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

Realizar el trébol de la autoestima antes de mi proyecto de vida, me parece super importante ya que te conoces primero para ponerte metas de acuerdo con tus fortalezas y debilidades, es super claro que mientras te conozcas, sabrás a donde dirigirte. Mi proyecto de vida es una actividad que considero que debe de realizar siempre, ir la modificando de acuerdo con las metas que te vayas proponiendo e ir colocando nuevas, como dice es de por vida, cada vez tendremos metas nuevas realizadas y recalculando lo que falta para la persona más importante que somos nosotros.

La actividad que considero que es un cierre fabuloso es el regalo, ya que en él puedes verte y entender que tú eres el regalo prometido, que tal vez estás esperando afuera pero que tú eres lo más maravilloso de este mundo y que debes de darte lo mejor, en todos los ámbitos de la vida, darse amor propio en pequeñas dosis diarias es la medicina que reanima el alma ya que aumenta tu autoestima.

Creo que todas las actividades son importantes ponerlas en práctica diariamente con los alumnos de nuevo ingreso y con los que vivieron este taller conmigo, continuar con las dosis de liderazgo y autoestima para seguir teniendo una salud emocional estable.

El ser humano debe cuidar su salud física, pero comenzar con la emocional ya que si no estamos equilibrados emocionalmente se desencadenan enfermedades físicas que lamentablemente no tienen marcha atrás.

El docente debe cuidarse y meditar diariamente antes y después de su labor ya que el trato con personas es un tanto un caldo de emociones que no siempre están bien condimentadas es por lo que un buen plato de meditación por la mañana y al terminar la jornada así como equilibrar el tiempo de trabajo y actividades diarias llevará a un maestro más feliz, concentrado y entregado a su labor, disfrutando día a día de lo que hace, transmitir conocimiento y enseñar con el ejemplo que se puede ser feliz enseñando y aprendiendo de otros.

Agradezco infinitamente a todo el equipo de Conrumbo por la invitación a este curso que estuvo muy bien organizado, super complementado con conferencias magistrales, así como también a mi asesora Karen Castro que estuvo muy pendiente y atenta para las dudas que tuve siempre con un excelente trato cálido y amable.

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



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.					

- 

WhatsApp Ptt 2024-07-01 at 8.59.34 AM.ogg
- 

WhatsApp Ptt 2024-07-01 at 9.48.11 AM.ogg
- 

WhatsApp Ptt 2024-07-01 at 11.11.57 AM.ogg
- 

WhatsApp Ptt 2024-07-01 at 11.56.32 AM.ogg