



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

La canción de Violeta Parra “gracias a la vida”, ha despertado muchísimas emociones dentro de mí, bastante nostalgia, emociones acompañadas de sensaciones algunas ocasiones de miedo, al pensar que no iba a poder lograr algo, otras de alegría y satisfacción cuando ya veía la meta lograda o el objetivo cumplido. Recordar tantos caminos recorridos.

Puse la canción mencionada en el video mientras les pedí que realizaran el árbol y las emociones que pude observar fue de admiración, seguridad sorpresa, alegría,

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

El dibujo del árbol pues es la representación de uno mismo y es un símbolo de crecimiento y de raíces durante nuestra vida, es decir quienes somos, de donde venimos y hacia donde vamos, al hacer la actividad de “un paseo por el bosque”, ayudo a desarrollar la autoestima porque nos pudimos dar cuenta como nos vemos nosotros mismos, que nos reconocemos y la experiencias que hemos vivido a lo largo de la vida que nos han hecho ser precisamente diferente a los demás, y a la vez tan iguales porque los demás reconocieron también esas cualidades y éxitos de unos a otros, nos dimos cuenta que podemos contar con algunas raíces parecidas, pero posteriormente vamos siendo autónomos a través de nuestro crecimiento personal y de los logros que cada uno va teniendo y alcanzando. Esa palabra de “gratitud” floreció muchísimo pues algo bonito fue que nos empezamos a dar las gracias y reconocer el apoyo del otro en estos logros, lo que también ayudo a reforzar la autoestima mutuamente. Y pues tenemos nuestra frase que también a mi me gusta mucho enseñársela a mis alumnos: “no importa lo que pase, lo importante es, que hacemos con lo que nos pasa” y sacar todos los elementos personales, todas las

cualidades, todo de lo que hemos hecho y logrado para que nos sirva de estímulo ha seguir adelante y sobre todo hacer la “magia de las palabras” porque al azar tanto en mi familia como en mis alumnos les digo: “dime hoy una palabra bonita que te define, hoy dime que lograste ayer, que es lo que mejor te sale, etc..” y de verdad da mucho resultado

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

Sí, fíjate que yo manejo una frase muy clara desde el inicio del ciclo escolar: “solo en mi lugar” y llegar al “yo soy yo” y desde ahí les hago reflexiones de que entienden por estas palabras, les hago responsable de sus actos, por ejemplo deben de mantener limpio su lugar de clase, solo su lugar, no quieren arreglar y limpiar todo el salón cada uno de ellos solo su lugar, y reflexionamos por qué y sus respuestas siempre se guían a que ellos son responsables de sus cosas de escuela, de su limpieza, de sus formas de actuar, de sus relaciones que van construyendo con los demás, es decir, se ponen límites sanos, “¿quién soy yo y donde empiezan los demás”, y siempre les pregunto y como te hace sentir esto que lograste, o esto que no lograste, quien fue responsable de tal cosa tu o los demás?, que piensas de ello, lo podrías hacer mejor? etc., siempre buscando que ellos encuentren sus propias respuestas desde lo que sienten y piensan de si mismos, esto se va manejando todo el ciclo y entonces se va desarrollando una autoeficacia emocional se van dando cuenta de lo que son capaces por ellos mismos porque aceptan y transforman sus experiencias emocionales. Y manejo mucho el que se hablen una vez que ya realizaron la reflexión con las palabras “yo soy yo...” queriéndome o disfrutando, o perdonándome, logrando lo que deseo, etc... todo lo que pueda apoyar en ese momento para el desarrollo de su autoestima siempre haciendo un andamiaje desde lo positivo y desde sus logros.

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

Realizar el árbol definitivamente fue una catarsis, una transformación personal en cada uno de nosotros, nuestras emociones salieron fue una práctica muy liberadora ya que en ocasiones nos olvidamos quienes somos y cuan capaces de lograr cosas que nos



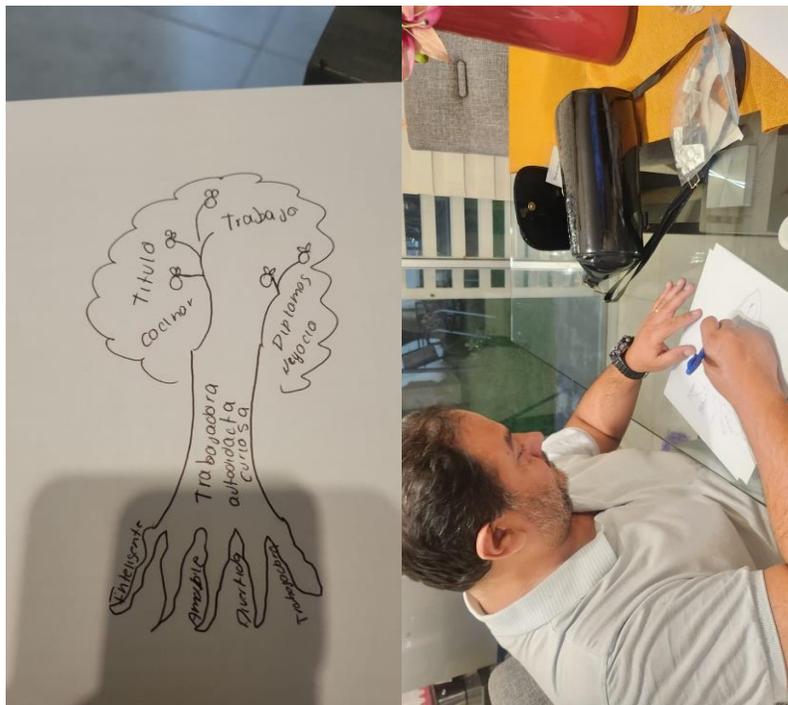
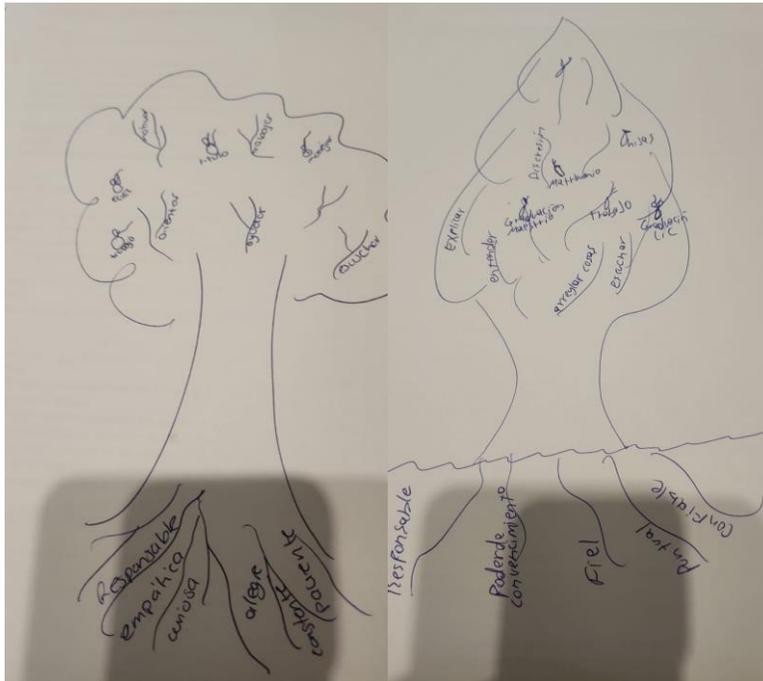
proponemos y fue muy importante e interesante hacer un alto en nuestras vidas y decir, yo soy yo, y aquí estoy y pude y puedo hacer esto y aquello.

En esta práctica de autonomía emocional y después de haber plasmado cualidades y éxitos y las cosas que sabemos hacer, quise que cerráramos con un compromiso de vida más, se los compartí y pedía que cada uno dijera algo si así lo decidía, y el compromiso era: “ A partir de hoy soy y seré.....

Cada uno de nosotros se hizo su promesa individual desde nuestra autonomía emocional y desde lo que creemos que somos y podemos lograr.

Gracias, infinitas gracias.

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



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO

