

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

Al llevar a cabo estas actividades del módulo 3 y aplicárselas a mis alumnos me siento más segura de poder entablar con ellos un tema sobre como regular sus emociones y sobre la importancia de aceptarse amarse y valorarse.

Me siento con mayor respaldo de conocimientos en esta área.

Siento a mis alumnos muy diferentes, que comprenden las situaciones (si me siento furioso, triste, molesto etc). Saber que estoy brindando herramientas importantes que les ayude a sentirse seguros y que sean capaces de resolver sus propios conflictos.

Me siento feliz y dichosa de haber logrado culminar esta serie de actividades, de haber sido seleccionada.

No solamente me siento más segura como docente sino también como mamá, el identificar en mi persona “me siento así, bueno hay que hacer esto”.

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

Aceptando a cada uno de mis alumnos, reconociéndoles y recalcándoles a cada uno de ellos lo valioso e importantes que son para este mundo. Expresándoles que quiero y deseo sean seres humanos de bien, que siembren expectativas positivas a su futuro ya que sociedades injustas, malas, tristes ya hay bastantes.

También involucrándolos a todo el grupo a participar en las actividades propuestas, eliminando la exclusión.

Abordando las actividades brindadas por el taller de autonomía socioemocional que ayudo a desarrollar y fortalecer su autoestima.

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

Puedo expresar que sí, más es importante que se siga fortaleciendo y trabajando ya que hay alumnos muy seguros y otros donde continúan trabajando en su seguridad y que esta parte es muy importante en la vida, sentirse “seguros” nos favorece el creer en uno mismo.

Por otra parte, me siento segura y feliz de que mis alumnos vayan reconociendo las emociones que se presentan en nuestro día a día y que usen una de las estrategias para poder autorregular su emoción, para ser más clara, la emoción de la “furia” nos causa conflictos, nos ciega y solo queremos expresar odio, venganza, y a veces están a nuestro alrededor personas que quieren ayudar a buscar la calma pero esta “furia” los hace ciegos entonces poder explicar y aterrizar estas situaciones a mis alumnos ayuda demasiado a que comprendan y vayan conociéndose un poco más. Usar las estrategias para calmar esta “furia”.

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

Todas las actividades compartidas son magníficas.

Pero la que más me llama la atención fue “Sugerencias de mejora para tu propio liderazgo” es importante que ellos reflexionen, reconozcan y piensen como las trabajan en ellos mismos. Esta actividad la pongo en práctica día a día, indicándoles que la tarea de día a día es involucrarnos en resolver los conflictos de mis compañeros no solo a través del diálogo sino aplicando todas las herramientas que hemos aprendido, la respiración, buscar lo que nos calma, escuchar y saber perdonar.

También la actividad “Carta al futuro” de hecho esta actividad se dejó de tarea para que los padres de familia se involucrarán y ambos se dieran cuenta los valiosos que son y aspiren a seguir ese sueño.

La actividad de “Trébol de cuatro” es algo inspirador, les pedí que enmascararan esa hoja y la pegaran en su cuarto, cada que se sintieran tristes, enojados etc. lean ese trébol de cuatro donde ellos saben que tienen, que saben, que pueden...

1.



da un

Aquí estamos aplicando la actividad “Mi trébol de cuatro” ... de tanto trabajar las cualidades y emociones empiezo a notar que empiezan a ser más maduros y consientes de sus acciones, cualidades y de sus aptitudes.

En esta actividad les pedí que enmarcarán su trébol y lo pegarán en su cuarto para que siempre recuerden ese bonito momento que aplicamos la actividad y que fortalezcan en reconocer sus cualidades.



En esta foto se muestra la actividad “Un paseo por el bosque” donde los alumnos se expresaban así mismos sus cualidades.

También se aplicó “El regalo” en este video el cual se envió personalmente a mi asesora. No hubo oportunidad de tomar foto.

Cuando entré al salón con la caja de regalo los alumnos estuvieron sorprendidos y emocionados, inicié expresando que en esta caja hay un regalo muy bello lleno de alegría, mentes inteligentes, disposición, amabilidad, solidaridad...

Después le pedí a un alumno llamado Isaac quien le falta fortalecer su autoestima por el contexto en el que vive, al abrir el regalo se vio a sí mismo y le recalqué que es una persona importante, que quiero, guapo, inteligente, que sí puede...el alumno se quedó muy serio costándole creer todo eso...

Para finalizar pasé al lugar de cada uno con la caja y les mostré que había en la caja...

Les pregunté que sintieron y ellos dijeron mucha alegría y emoción...

También les pregunté que creían que había y comentaron que dulces, recuerdos, fotos, chocolates... que no esperaban esta bonita actividad.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO

