

## **1.-Pensamientos y emociones de las actividades llevadas acabo**

**Me siento muy entusiasmado por toda la experiencia que me han dejado las actividades y la diversidad de impacto que tienen acorde a las edades me emociona poder dejar en ellos un aprendizaje que les sirva en todo momento y se consolide a cada paso o experiencia personal el asombro que causa en ellos poderse reconocer y sentirse seres únicos e invaluable aun con las diferencias que puedan tener con otros**

**Es loable ver que logran identificar quienes son o el cómo se sienten.**

## **2.-De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima en las actividades**

**Para trabajar con la autoestima cotidianamente alentándolos a expresarse y que sientan un clima de confianza en la actividad de un paseo por el bosque les invite a realizar una respiración profunda para que se sintieran relajados y pudieran expresar y reflexionar sobre ellos mismos y de manera clara reconocer en ellos sus cualidades que cosas positivas hacen y que logros han obtenido**

**Para trabajar en la actividad el proyecto de persona les deje de tarea realizar un video donde expresaran sus cualidades como ya las habíamos estado trabajando y ahora las reconocían pues podían expresarlas en un video y también que querían ser de grandes y por qué les pedí que conversaran con sus papás acerca de qué tipo de aportación necesitan de ellos para poder lograr sus metas y de que otras personas más necesitaran ayuda me parece importante que también se sientan reconocidos por sus papás y que ellos tengan la oportunidad de expresarlo.**

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

La primera actividad que realice fue la de un paseo por el bosque primero les explique con claridad que iban a dibujar un árbol con sus raíces ramas y frutos y lo que iban a colocar en cada uno de ellos ya que lo elaboraron les pedí que lo pusieran en su pecho y leyeran en voz alta tu eres y la cualidad que habían escrito en las raíces entonces observe como realizaron la actividad con respeto más por ahí escuche algunas risas de pena lo que me pareció normal ya que es una sensación linda la que sentimos cuando los demás nos reconocen me pareció significativo que les cuesta menos reconocerse y reconocer a los demás realizando este tipo de actividades creo que los hace sentir más en confianza para poder expresar lo que sienten o poder pedir ayuda cuando lo necesiten.

La segunda actividad que les pedí fue la del proyecto de persona primero les puse la siguiente actividad de relajación en YouTube <https://youtube.com/watch?v=rm3uluiHBQc&feature=shared> dentro de este proceso y al observar el video que nos facilitaron estuvimos analizando que actividades podían tener un impacto en el proceso de mis alumnos ahorita están en un estado de exaltación porque ellos se encuentran jugando corriendo cabe mencionar que mi actividad es una actividad física para poder llegar así a tener un estado de relajación este implica el hecho de que nuestro sistema basal este trabajándose de manera autónoma y ordenada para que para ellos sea una herramienta más de trabajo para poder concientizar los efectos de la relajación profunda y su frecuencia cardiaca y con ella me ayude a prepararlos para hacerles la invitación que realizaran un video donde expresaran sus cualidades y que quieren ser de grandes así como lo mencione anteriormente les pedí que reflexionaran con sus papás de que personas necesitaban para lograr sus metas me parece significativo ya que pocas veces se tiene la oportunidad de realizar ejercicios de relajación de sentirse así mismos de sentir su cuerpo pero también les cuestioné que sentimientos experimentaban al realizar esta actividad sus comentarios fueron relajados, felices, tranquilos ninguno expreso un sentimiento negativo algunos pidieron realizar el ejercicio más a menudo, en los videos observe que no les cuesta expresar sus sentimientos y logran reconocer en ellos sus cualidades le envié los videos por otro medio ya que por pdf no se puede enviar agradezco su acompañamiento y asesoría espero seguir aprendiendo en este camino de las emociones.















