

Mtra. Diana Selene Rodríguez Cardoso

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

La autoestima nos permite aceptarnos y trabajar en beneficio propio, es la valoración que tenemos de nosotros mismos, está en constante transformación pues cambia con lo que vivimos y con las maneras que reaccionamos, así que es muy importante trabajarla para tener un mayor bienestar en nuestra vida.

Es importante realizar actividades que nos lleven a sentirnos bien con nosotros mismos y a valorarnos tal cual somos.

Las actividades que puse en práctica en este módulo, fueron muy significativas para mí, ya que como docentes influimos en el desarrollo de la autoestima de nuestros estudiantes, con los mensajes verbales y no verbales, con la atención y el trato que les brindamos, por lo que considero debemos motivarlos e impulsarlos a ser mejor cada día, reconociendo sus cualidades, habilidades y sus logros por mínimo que sean.

La actividad del regalo provocó en mi emoción, curiosidad y alegría, pues los alumnos al ver la caja de regalo se emocionaron, les entró curiosidad por saber que había dentro.

Les comenté que había llevado un regalo para todos, que qué se imaginaban que era y algunos salieron con cosas muy graciosas, provocando alegría y entusiasmo para continuar con la actividad.

Les comenté que dentro de esa caja se encontraba lo más valioso y hermoso que pudieran imaginar, cuestionando nuevamente sobre lo que imaginaban que contenía.

Por turnos todos pasaron ilusionados y motivados a observar lo que había dentro, emocionándome al ver su reacción al momento de abrir la caja. Fue muy significativo para mí que los alumnos reconocieran lo valiosos e importantes que son.

Con la actividad del bosque, también fue muy emotivo, puesto que la mayoría identificó sus cualidades, reconocen las cosas positivas que hacen y los éxitos que han logrado hasta el momento.

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

Se explicó el significado de autoestima, los alumnos identificaron algunos aspectos para mejorar su autoestima, después describieron porque son seres valiosos y únicos, posteriormente identificaron sus cualidades y fortalezas, describiéndolas, les mencioné que todo lo que pensáramos de nosotros mismos debía ser positivo. La mayoría de los alumnos escribió cosas positivas de su persona.

En la actividad del bosque, fue significativo ver como aprecian sus cualidades, reconocer las cosas positivas y los éxitos o triunfos que han logrado. Valorando positivamente lo que realiza cada uno.

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

Mis alumnos reconocen lo que es la autoestima, ya que pensaron positivo sobre ellos mismos, se aceptan tal y como son, describieron con facilidad las cosas buenas que tienen, las cosas malas que escribieron fue que a veces no terminaban los trabajos a tiempo o algunas veces se les olvidaba la tarea.

También mencionaron lo que les gustaba de su persona: su cabello, que eran bonitas, buenas amigas, inteligentes, deportistas, creativas, les gustaba ayudar, participar, etc....

La mayoría respondió que no cambiarían nada de su persona porque eran valiosos y los mejores para ellos y su familia.

Por lo que puedo afirmar que todos mis alumnos reconocen sus cualidades, identifican lo positivo de su vida, tienen una actitud positiva, poseen un estado de ánimo positivo, asumen sus responsabilidades, evitando que los estímulos negativos provoquen conductas inadecuadas relacionadas con la agresividad, además reconocen si se equivocan o fallan en algo. Por lo que han demostrado su autoeficacia emocional.

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

Todas las actividades han sido significativas, pero las que tuvieron más impacto en mi fueron:

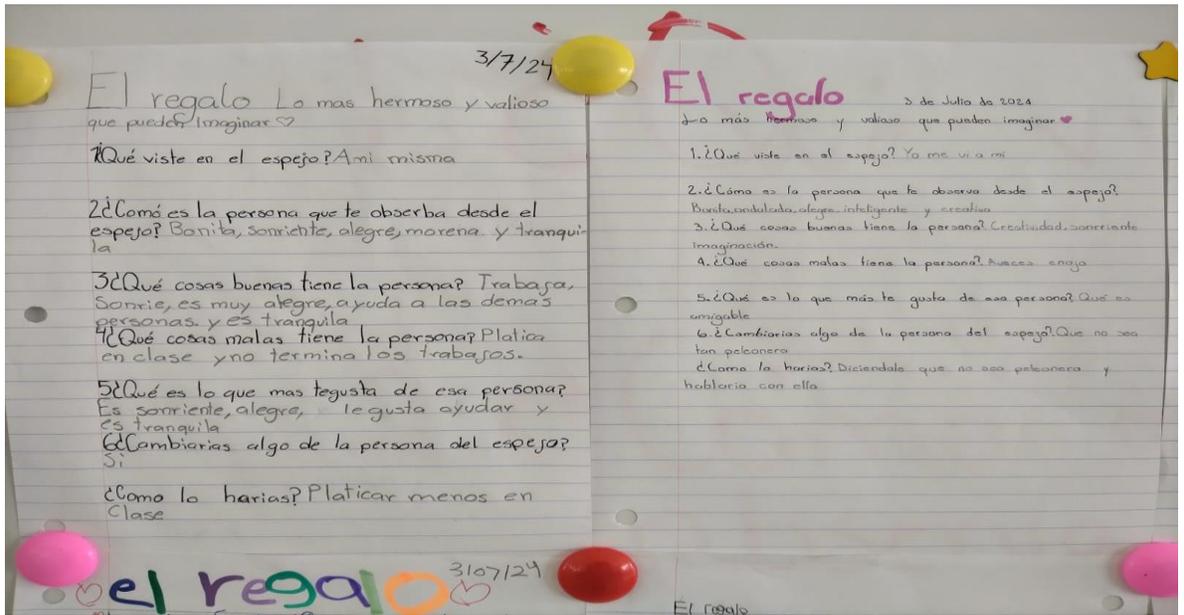
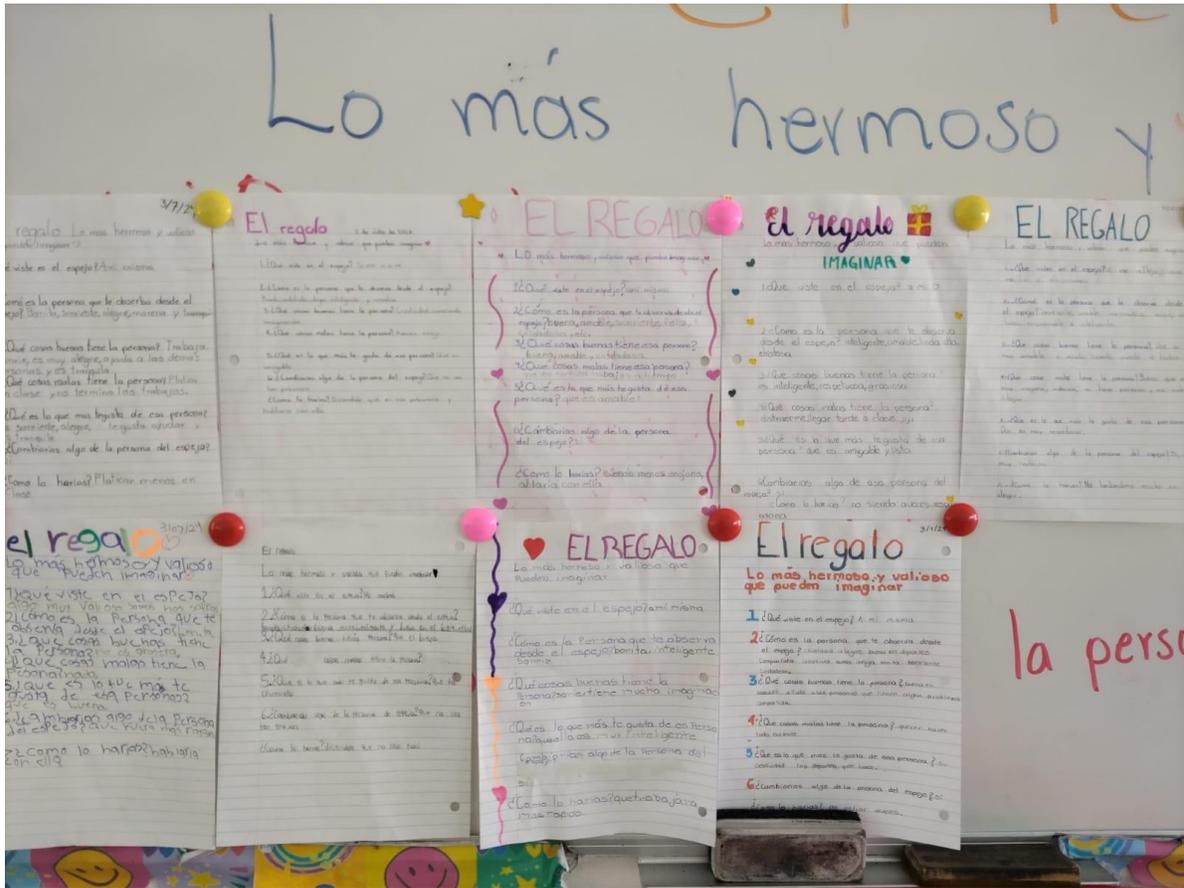
- Gracias a la vida: porque pude reconocer cuáles son mis fortalezas y áreas de oportunidad, reconocer qué tanto me conozco, como me cuido para tener un mejor bienestar, identificar de qué manera trabajo para tener mejoras personales.
- La rueda de la vida: me ayudó a valorar el equilibrio de mi vida, me ayudó a identificar los aspectos que tengo que trabajar en algunas áreas para aumentar los niveles de satisfacción, identificando como puedo mejorar y reflexionando la manera en que puedo llevarlo a cabo.
- Trabajando mi autonomía emocional: me ayudó a valorar la persona que soy, afirmando por qué merezco que me amen, qué tengo para ofrecer a los demás, explicar porque me considero valiosa, si me trato con respeto, si respeto mis necesidades físicas y emocionales y si no, valorar los aspectos que debo cambiar de mi persona para trabajar en beneficio propio y mantener mi estado de ánimo positivo y ser una mejor persona en todos los aspectos.

-

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

Actividad el regalo. Se mostró la caja de regalo a los alumnos, mencioné que dentro de la caja se encontraba lo más hermoso y valioso que pudieran imaginar. Cuestioné que qué se imaginaban, a lo que hubo muchas respuestas, que su mamá, que un balón, que dulces, peluches, etc., nadie imaginaba lo que realmente había. Todos pasaron a observar lo que había, les comenté que no podían decir nada hasta el final dirían lo que vieron, se hicieron cuestionamientos para ver si lo que vieron si era lo más valioso que podía existir, veía sus caras de melancolía y emoción y respondían que sí. Después de eso, respondieron las preguntas en una hoja, la mayoría con comentarios positivos hacia su persona.





3/7/24

**El regalo** Lo más hermoso y valioso que puedes imaginar

1. ¿Qué viste en el espejo? A mí misma

2. ¿Cómo es la persona que te observa desde el espejo? Bonita, sonriente, alegre, morena y tranquila

3. ¿Qué cosas buenas tiene la persona? Trabaja, Sonríe, es muy alegre, ayuda a las demás personas y es tranquila

4. ¿Qué cosas malas tiene la persona? Platica en clase y no termina los trabajos.

5. ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? Es sonriente, alegre, me gusta ayudar y es tranquila

6. ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? Si

7. ¿Cómo la harías? Platicar menos en clase

3 de Julio de 2024

**El regalo** Lo más hermoso y valioso que puedes imaginar

1. ¿Qué viste en el espejo? Yo me vi a mí

2. ¿Cómo es la persona que te observa desde el espejo? Buena, bondadosa, alegre, inteligente y creativa

3. ¿Qué cosas buenas tiene la persona? Creatividad, sonriente, imaginación

4. ¿Qué cosas malas tiene la persona? Nunca enoja

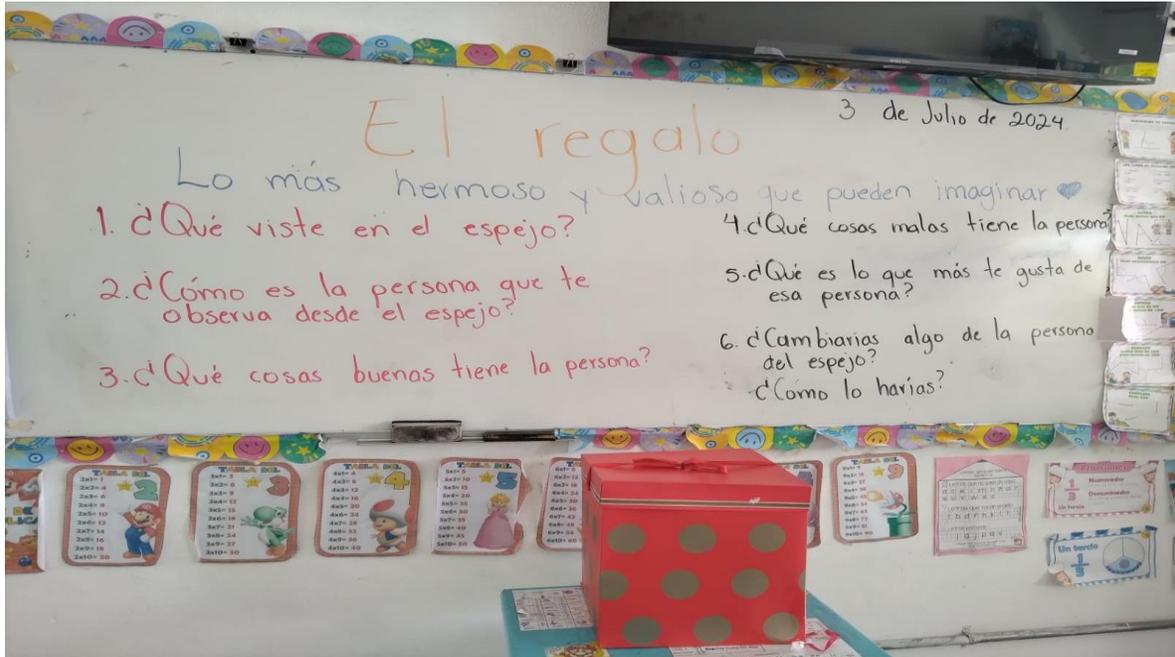
5. ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? Que es amigable

6. ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? Que no sea tan pelonera

7. ¿Cómo la harías? Diciéndole que no sea pelonera y hablarle con ella

el regalo 3/10/24

El regalo



**Actividad: Un paseo por el bosque**

Se solicitó a los alumnos que dibujaran un árbol frondoso con raíces, hojas, ramas y frutos, en las raíces escribirían sus cualidades, en las ramas las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado. Posteriormente compartieron su trabajo, pegándose en el pecho su dibujo y se indicó que darían un paseo por el bosque, cada vez que se encontraran con un árbol, leerían en voz alta lo escrito en el dibujo.

