

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

Mis estudiantes realizaron la actividad de “Mi trébol de cuatro” y la de “El proyecto de persona”. Respecto a la primera actividad, los estudiantes repitieron las frases. Les dije que las repitieran todos en voz alta porque de si les hubiera dado la opción de que quienes quisieran las leyeran en su mente y quienes quisieran en voz alta, sé que la mayoría, si no es que todos, no las iban a querer repetir en voz alta.

Me pareció una actividad interesante y creativa para trabajar la autoestima que en la edad adolescente, fácilmente se ve afectada por los estereotipos y porque los niños quieren encajar en ciertos grupos.

Respecto a la segunda actividad, los estudiantes tuvieron la oportunidad de pensar, reflexionar y escribir acerca de lo que quieren llegar a ser como personas, qué metas se proponen y cómo piensan lograrlas. Les dije que quienes quisieran, los invitaba a grabar sus descripciones y compartirlas con su familia, sin embargo, ninguno estuvo dispuesto. Y es que además de que son penosos, en nuestra cultura no se está acostumbrado a compartir emociones tan personales o actividades de este tipo con la familia.

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

Se promovió cuando los estudiantes leían en voz alta frases positivas y motivadoras, y, enseguida, reflexionaban acerca de ellas. Este tipo de frases permite irlas internalizando y esto ayuda a desarrollar una mejor autoestima.

También se promovió la autoestima en la segunda actividad, en donde tuvieron la oportunidad de reflexionar lo que son en el presente y lo que quieren lograr en un futuro. Esto permite fortalecer la autoestima al pensar de qué forma lo lograrán y cómo es que se visualizan en un futuro.

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

Sí saben qué es la autoestima y ciertamente, con estas dos actividades tuvieron la oportunidad de conocer otras estrategias para desarrollar. Y es que a su edad es bien importante trabajar en el fortalecimiento de la autoestima, ya que debido a los estándares sociales y a la necesidad de pertenecer a ciertos grupos, la autoestima se puede ver dañada muy fácilmente.

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

Me gustaron muchas las actividades de mindfulness porque permite centrarse en el momento, hacer una pausa de una vida a veces caótica, y relajarse. Las actividades de mindfulness las he estado poniendo en práctica con los estudiantes y aunque algunos no las hacen por pena o desinterés, la mayor parte del grupo sí las están realizando. También me gustaron las actividades que seleccioné al final porque permitieron trabajar la autoestima.

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



En esta imagen los estudiantes están participando en la actividad de “Mi trébol de cuatro” en donde están compartiendo algunas de sus experiencias al trabajar en esa actividad.



En esta imagen los estudiantes están imaginando qué les gustaría llegar a ser en un futuro y, a una vez que imaginaron su futuro ideal, lo redactaron.

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.					