

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

Sin duda a lo largo de este curso experimentamos diferentes emociones, nos reencontramos con algunas que posiblemente teníamos guardadas y pudimos conectar con uno mismo.

La emoción que cada día trato de experimentar y que también lo hago con mis alumnos es la gratitud, y demostrarla para con los demás.

La mayoría de las veces se nos hace fácil poder agradecer a los demás lo que hacen por uno, si tenemos una creencia, agradecemos al Divino creador, pero muchas de las veces nos faltan agradecernos a nosotros mismo por lo que hemos hecho, y además como docentes agradecer con nuestros estudiantes, ya que sin ellos no sería posible nuestra profesión.

Como personas que sentimos experimentamos a lo largo de nuestro día muchas emociones, algunas se nos hace fácil reconocer y otras no tanto, y si nos ponemos a pensar un poco como docentes en nuestro día así es, en lo personal recordar como durante el día, ya sentía alegría con esa sonrisa que un alumno dibujo no solo en mi sino en sus compañeros por una ocurrencia que dijo, o también porque no el enojo por ese alumno que saca de control, pero poder mantener la calma y solucionar el problema es lo adecuado, o al escuchar al alumno o alumna que te pide un momento o no lo pide sino que aprovecha un espacio y llega y te empieza a platicar una vivencia que tiene en casa.

En mi caso que soy docente de telesecundaria y paso todo el día con ellos esto ha ocurrido muy a menudo y ahora con estas actividades he podido ayudar a que se encuentren con ellos y puedan también identificar sus emociones.

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

Cada actividad realizada ha promovido el desarrollo de la autoestima de todos, tanto la personal como la de los alumnos, este módulo la inicie con la actividad 1 “Gracias a la

vida” en la que cambie un poco las afirmaciones ya que estas estaban encaminadas a uno como docente, solo las adapte para trabajarlas con los alumnos, al finalizar la sesión escuchamos la canción sugerida, fue muy buena la respuesta de mis alumnas y alumnos ya que es un genero que no escuchan y al comentar el mensaje que tiene la canción pudieron identificar claramente lo que la compositora nos trasmite.

En la actividad “Carta al futuro”, en la que iniciamos con la actividad de respiración para conectar con uno mismo, les comente que tenían que visualizarse a futuro como se imaginan que serán en 5 años, donde estarán, los invite para que dentro de su redacción pudieran dar respuesta a las preguntas de reflexión que tiene la actividad, les comente que pusieran en practica en la escritura de su carta esa parte de estima como cuando han escrito un mensaje para esa persona especial para ellos, ahora es la mas especial que puedan tener porque es para ellos mismos a futuro, que se hablaran con ese cariño y ternura con que ellos quieren ser tratados. Organizamos un baúl tanto físico como digital para que ellos consulten su carta en 5 años, les dije que para la física si Dios me lo permite ahí estaré en la Telesecundaria y podrán pasar por su carta, y que al igual hare un baúl digital para que en 5 años puedan leerla desde donde estén y puedan recordar que se dijeron y si lo que escribieron se esté haciendo (estoy en proceso de crearlo, por carga administrativa de fin de ciclo no lo he terminado).

Realizamos la actividad de mi botiquín emocional “Mi trébol de cuatro”, la actividad resulto buena ya que algunas de las frases les hicieron ruido de como están, y con estas reflexionar de cómo están consigo y con los demás.

En la actividad “Un paseo por el bosque”, incluí a los estudiantes de otro grupo, este día los recibimos a trabajar con nosotros ya que su profesos por cuestiones personales tuvo que ausentarse.

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

Si pueden reconocer o saber que es, aun que aun el expresar sus sentimientos abiertamente es algo que no tanto.

Como adolescentes atraviesan por una etapa de cambios y el expresar sus sentimientos para con los demás o identificar las emociones que están experimentando es algo en lo que se debe trabajar

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

Todas han sido significativas ya que no solo las tome para mi como persona sino para trabajarlas en mi grupo y me han dado buenos resultados, seria muy repetitivo el que las vuelva a mencionar ya lo hice en las preguntas anteriores.

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



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.					