

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

En la actividad 2 me movió mucho el pensar en mi yo del futuro pues, aunque es un actividad que ya he realizado, en esta ocasión pude ver muy claramente mi yo del futuro en dos partes por un lado veo a mi yo idealizado de cómo me gustaría ser y estar con todos mis deseos y metas. Pero por otro lado consideré bastante a mi yo en una versión más real con una presencia y actitud más real de acuerdo con las actitudes y decisiones que he estado tomando. Y ver a los dos me ha hecho considerar bastante el tiempo que estoy dedicando a cada cosa en mi vida tanto personal como profesional y decidir que debo ser más determinante y objetivo a la hora de tomar decisiones, para poder acercarme más a mi yo ideal.

La actividad 4 me movió demasiado porque últimamente no me he dado tiempo para mí y con tantas presiones por el cierre de ciclo creía y sentía que no podía rendir en las actividades que tenía pendientes y por lo tanto llegué a pensar muchas cosas negativas de mí. Al reflexionar todas las preguntas me dio mucha tristeza pensar tantas cosas negativas sobre mí, cuando por lo general soy yo el que anda apoyando a los demás y diciéndoles e insistiéndoles que si ellos mismos no creen en sí mismos entonces quién podrá creer en ellos y fue como verme en un espejo y decirme a mí esas palabras que suelo decir a los demás. Fue muy fuerte, más que regañarme por no ser conmigo como soy con los demás fue darme ese abrazo y ese apoyo que necesitaba de la persona que debe ser la más importante en mi vida, que soy yo.

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

Mediante las actividades reflexivas y de autoconocimiento que me llevaron a pensar sobre mis actitudes hacia mí mismo que muchas veces pueden ser autodestructivas al exigirme

dar más de lo que debo de dar a ciertos aspectos de mi vida pensando que el tiempo para mí mismo no es necesario o es irresponsable cuando la verdadera responsabilidad debe ser darle el tiempo que necesita darse a cada aspecto, el ejercicio, la comida saludable, el ocio y los hobbies.

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

Sí, porque nos hemos reconocido a nosotros mismos y de lo que somos capaces, sabemos que podemos hacer lo que nos proponemos y cuando nos entran sentimientos de duda podemos volver a tener ese diálogo con nosotros mismos para darnos ese tiempo y ese espacio para tomar aire, relajarnos, reconocernos y de ser necesario, pedir ayuda. Y hablo en plural porque ha sido un proceso de todos y en comunidad, aunque la autoestima se trabaja individual, cuando la meta es una meta común el apoyo se siente mejor y nos acompañamos en el compromiso.

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

Las actividades más significativas para mí fueron la 2 y la 4. Pues fueron actividades en la que logré una reflexión profunda sobre mi vida que necesito tener siempre presente para tomar las decisiones que me ayuden a verme como quiero ser. Yo sé que en el momento en que me reconozco como esa persona quiere decir que soy esa persona pero no lo voy a ver como algo completo o terminado es una persona que debo de cuidar y de escuchar, y al ser la persona a la que aspiro y admiro voy a escucharle y atenderle con respeto y como se debe cada día y todos los días.

La actividad 8, si bien no me impactó en mi aspecto personal sí en lo laboral pues suelo dar retroalimentación a mis alumnos y sus actividades pero al considerar cada actividad como parte de algo más grande la puedo resignificar como un camino a un producto mayor y compartir con mis alumnos lo que espero de ellos en cada actividad para encaminarnos a la misma meta pues yo creía que cada actividad independiente me llevaría a lograr la meta de cada proyecto.

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.					