

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

Reflexión sobre escribir una carta a uno mismo en el futuro

Escribir este ejercicio nos invitó a realizar la introspección y la reflexión para conectar con nuestro yo presente, plasmar nuestras metas futuras, nuestros sueños y anhelos, y vislumbrar la persona que queremos ser en un plazo de 5 años.

Al redactar esta carta, me embarqué en un viaje a través del tiempo, imaginando cómo seré en los años venideros. Tomado un centro de cómo podremos convertirnos en los arquitectos de nuestro propio destino, definiendo los valores que guiarán nuestro camino y las acciones que nos acercarán a nuestros objetivos.

Este ejercicio me permitió soñar con el futuro, a evaluar mi presente y confrontarme con mis aspiraciones. Lo que impulsó a quizás tomar decisiones alineadas con ellas.

Esta actividad también me ayudó a realizar un acto de autoconocimiento. Al plasmar nuestros pensamientos y emociones en papel, gané mucha claridad sobre lo que realmente me debe importar y los motivos que me impulsaran a dar lo mejor de mí.

Finalmente, este ejercicio me brindó la oportunidad de perdonar algunos errores del pasado, celebrar nuestros logros futuros y agradecer las experiencias que nos han formado. Es un acto de compasión y amabilidad hacia nosotros mismos, que nos permite avanzar con mayor ligereza y determinación.

Evaluar la calidad de vida en diferentes áreas, como amigos, salud, dinero, amor, familia, profesión, desarrollo personal y ocio.

El ejercicio de evaluar la calidad de vida en diferentes áreas, como amigos, salud, dinero, amor, familia, profesión, desarrollo personal y ocio, me brindó una valiosa oportunidad para reflexionar sobre mi bienestar general y tomar decisiones conscientes para mejorarlo.

Al analizar cada una de estas áreas, pude identificar aspectos que me satisfacen y aquellos que requieren atención. Esta evaluación me permitió ser más conscientes de mis necesidades y prioridades, y así enfocar mis esfuerzos en alcanzar una vida más plena y equilibrada en lo social, en lo emocional y lo educativo.

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

La autoestima, ese pilar fundamental del bienestar psicológico, se erige como una brújula que guía nuestro camino hacia una vida plena y significativa. Cultivarla, fortalecerla y promover su desarrollo no solo es un imperativo individual, sino también una responsabilidad colectiva que impacta en el tejido social en su conjunto.

El tener una autoestima sana me ha permitido florecer como individuo seguro de mi mismo, capaz de enfrentar los desafíos con resiliencia y perseguir mis sueños con determinación.

Me ha impulsado a creer en mis capacidades, a valorar mis fortalezas y a aceptar mis imperfecciones con amor y comprensión.

Promover el desarrollo de la autoestima en mi ha sido una tarea que he abordado desde diversos frentes. Desde lo familiar, ya que está juega un papel crucial en la construcción de

una autoestima positiva. He tratado de ver reflejado que mi autoestima puede favorecer a un ambiente familiar amoroso, respetuoso y contenedor, donde el diálogo abierto, la aceptación incondicional y el reconocimiento de los logros, es esencial para el sano desarrollo emocional de todos los integrantes de mi familia.

El promover el desarrollo de la autoestima en uno mismo es una inversión en el presente y en el futuro. Es sembrar las semillas de una personalidad más justa, equitativa, próspera y compasiva. Es apostar por el florecimiento individual y colectivo, por un mundo donde cada persona pueda brillar con luz propia.

En definitiva, cultivar la autoestima es un acto de amor propio y hacia los demás. Es un compromiso con el bienestar personal y social, con la construcción de un mundo donde la dignidad humana sea el valor supremo.

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

Sí, porque, la educación no se limita a la transmisión de conocimientos y habilidades académicas. Es también un proceso integral que ha buscado formar individuos plenos, capaces de desenvolverse con éxito en la vida.

En este sentido, se ha buscado que a través del deporte y el arte los estudiantes favorezcan su autoestima, la cual les servirá estudiantes para lograr la realización personal y el logro de sus metas.

Con las actividades realizadas hasta la actualidad se a buscado en cada uno de los estudiantes puedan lograr los siguientes aspectos dentro de su vida diaria:

Enfrentar desafíos con seguridad y optimismo.

Perseverar ante las dificultades.

Establecer metas y trabajar para alcanzarlas.

Desarrollar relaciones sanas y positivas.

Aceptar sus fortalezas y debilidades.

Sentirse merecedores de la felicidad y el éxito.

En conclusión, la autoestima es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Al promover una autoestima sana, los educadores y padres de familia pueden contribuir al éxito de los estudiantes en todos los ámbitos de su vida.

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

Carta al futuro

Carta a mí mismo en 5 años

Pénjamo, Gto. A 4 de Julio de 2029

Luis David Trinidad Pérez

Entrenador de baloncesto

Escuela de Medio Superior de Pénjamo, Guanajuato

Estimado Sr. Trinidad:

Me dirijo a usted con gran entusiasmo para expresar mi profundo agradecimiento por haber obtenido el puesto de profesor de básquetbol en esa prestigiosa institución que siempre quisiste laborar. Gracias por toda tu disciplina y constancia para realizar esa formación y experiencia en el ámbito deportivo, como entrenador, lo que te convertirá en la persona idónea para llevar a cabo el programa de básquetbol de esa institución.

Espero que esa pasión por el básquetbol que comenzó a temprana edad, siga inmersa en ti, y, lo sigas practicando con esa dedicación y entusiasmo que te

caracterizaba. Espero que hayas tenido esa oportunidad de participar en diversos torneos y campeonatos a nivel local y regional, obteniendo logros significativos que me permitieran desarrollar tus habilidades y fortalecer tu espíritu competitivo.

Espero hayas tenido la fortuna de guiar y formar a jóvenes jugadores de diferentes edades y niveles, inculcándoles no solo las técnicas y estrategias del juego, sino también valores fundamentales como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto.

Ojalá que hayas presenciado de primera mano el impacto positivo que el básquetbol puede tener en la vida de las personas, y me enorgullece ser parte de este proceso de crecimiento y desarrollo personal.

Espero que tu trayectoria como entrenador, haya cosechado diversos éxitos. Que hayas conducido a tus equipos a obtener victorias en campeonatos locales y regionales, y hayas sido reconocido por tu labor como entrenador con menciones especiales y premios.

Atentamente,

Luis David Trinidad Pérez
Profesor de Básquetbol

La rueda de la vida

Realiza la siguiente actividad:

Puntúa cada área del 1 al 10 en función del grado de satisfacción con apoyo de la escuela.

Analiza los resultados.

Amigos

Muy buena

Salud

Excelente

Dinero

Excelente

Amor

Perfecto

Familia

Perfecto

Profesión

Sobresaliente

Desarrollo personal

Sobresaliente

Ocio

Satisfecho

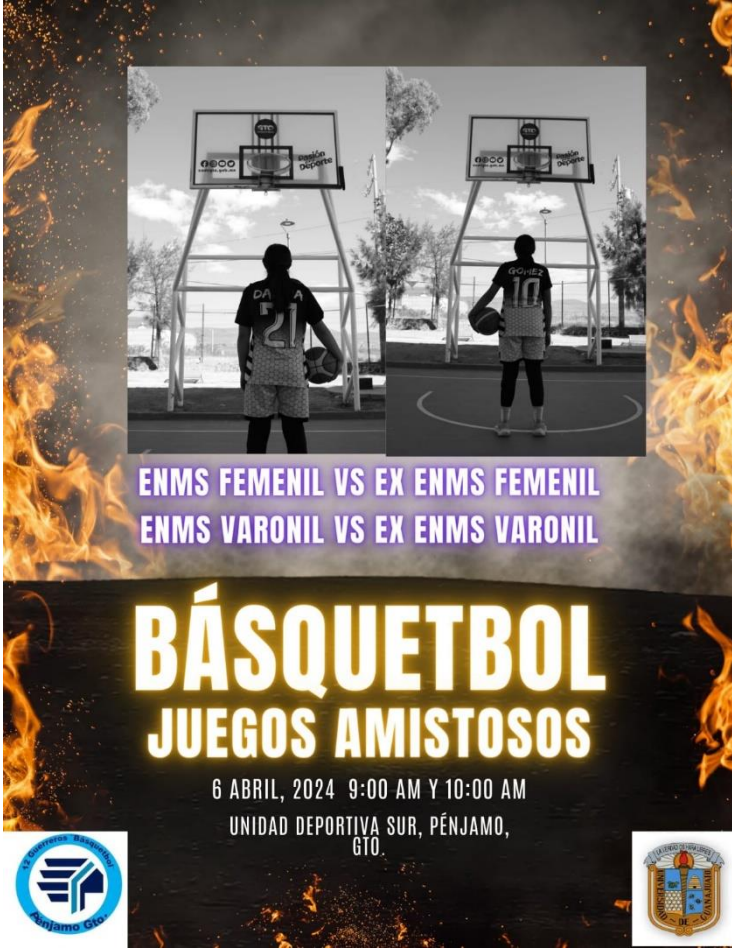
1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Carrera Atlética por
la salud mental



Torneo de ajedrez
para lograr el auto
control



ENMS FEMENIL VS EX ENMS FEMENIL
ENMS VARONIL VS EX ENMS VARONIL

BÁSQUETBOL JUEGOS AMISTOSOS

6 ABRIL, 2024 9:00 AM Y 10:00 AM
UNIDAD DEPORTIVA SUR, PÉNJAMO,
GTO.



Torneo de básquetbol
de despedida de
generación

Mensaje de despedida a la generación ENMSP

¡¡¡Muchas felicidades a todos y todas las graduadas del día de hoy!!!

Lamentablemente por cuestiones de trabajo no puedo estar en su ceremonia, pero...

Les deseo lo mejor de la vida y que disfruten este día y estás despedidas... Estoy muy orgulloso de todos y cada una de ustedes por todo lo vivido y lo aprendido en estos tres años juntos.

Ojalá nunca olvidemos lo que logramos juntos, lo que peleamos juntos, los consuelos colectivos y, sobre todo, el sudor, el llanto y la sangre derramada en cada uno de los juegos realizados.

Fueron muchas derrotas y pocas victorias, lo sé... Pero, ustedes fueron la generación que edifico este largo proceso llamado básquetbol... Y, por eso, estaré siempre agradecido y conmovido.

Señoritas y Señores, vayan y den cuenta a sus nuevos recintos educativos, lo mucho que aprendieron en la vida, en lo académico y en lo deportivo... Vayan y demuéstrense que no importa toda adversidad, todo contratiempo, toda dificultad... Sí, en su mente está ese sueño de ser su mejor versión.

Finalmente, les cometo que siempre estaré agradecido con cada uno y una de ustedes, que siempre los llevaré en mi corazón. Y, siempre, serán reconocidos por ser la generación que siempre perdió, pero, nunca se rindió por demostrarse, que el trabajo en equipo tarde o temprano dará resultados.

Felicidades Paola, Benoni, Kenya, Salvador, Sarahí, Edwing, Yury, Carlos, Lluvia e Israel por todos sus logros. ¡¡¡Felicidades graduadas y graduados!!!

Pd. Capitanes les encomiendo su última tarea... Por favor júntense y regálenme un momento juntos. Por favor, tomarse una foto juntos, por que los recuerdos se atesoran en la memoria y en el corazón.