

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

Como docente me sentí muy bien al poder expresar mis sentimientos sin miedo, aunque me costó al inicio ya que a los adultos también nos cuesta trabajo expresar lo que sentimos, como maestros y guías debemos ser muy fuertes y mostrarnos optimistas todo el tiempo, sin embargo, también somos seres humanos y vivimos todas las emociones incluidos la ira, el enojo y la tristeza, considero que lo importante es saber regularlas para manejar de una mejor manera las situaciones y ser mejores líderes.

En cuanto a los alumnos les fue más fácil hacer las actividades porque a lo largo de estas semanas les he incluido más actividades relacionadas con las emociones, hay alumnos que aún les cuesta trabajo y se apenan al reflejarlas, sin embargo, el respeto y la confianza del grupo los hizo expresarlas y fluir en cada uno de los ejercicios, lograron rescatar que cada una de ellas son normales e importantes y que debemos aprender a manejarlas para que no alteren nuestra calma, tranquilidad y salud mental.

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

Primeramente, se les dio una plática sobre la importancia de aceptarse, quererse y respetarse, que los alumnos supieran la importancia de cuidarse y que la autoestima es una valoración positiva de su persona y deben llevarla a cabo, aceptar que hay situaciones que se salen de nuestras manos y que debemos aprender a manejarlas de la mejor manera y por sobre todas las cosas apreciarnos y recordar que somos importantes y valiosos, que aunque tengamos algunas debilidades también podemos trabajar en ellas y volverlas fortalezas.

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

Considero que mis alumnos reconocen el significado de autoestima ya que lo hemos practicado a lo largo de estas semanas, hemos trabajado en ello con diversas actividades que los han ayudado a comprender la importancia de valorarse y quererse, que deben trabajar en su autoestima para que mejore y de esta manera vivirán más felices y en paz consigo mismo, entendieron que todas las personas tenemos defectos y grandes fortalezas y que es normal sentir miedo, alegría, enojo, tranquilidad, etc. y que debemos aprender a manejar todas nuestras emociones para evitar problemas o algún tipo de violencia.

Reconocen la importancia que cada persona tiene en este mundo y que debemos crear hábitos buenos que permitan hacerlos crecer como personas.

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

Como docente, identifique los tipos de líderes y la importancia de crear ambientes sanos que logren poder expresarnos libremente y podamos inspirar a otras personas, por lo que, en nuestra escuela podemos llevarlo a cabo, poder convivir sanamente con nuestros compañeros y expresar nuestras emociones ante diversas situaciones, el poder manejar y controlarlas adecuadamente nos ayudará a ser un mejor modelo a seguir para nuestros alumnos, que vean que aunque hay conflictos o problemas se pueden manejar de diferentes maneras y positivamente.

Sin duda, la actividad del espejo me pareció una de las más significativas tanto para los alumnos como para mí, sin duda, a veces olvidamos lo importantes que somos, el querernos y respetarnos son aspectos que siempre debemos tener presentes, considero que nadie es perfecto pero que, si podemos trabajar en nuestras áreas de oportunidad para mejorar como docentes, como esposa, como mamá o como persona.

Las emociones en nuestra vida son naturales y es normal sentir cada una de ellas, la regulación y autocontrol es algo esencial en nuestra vida para poder tener más calma y poder resolver nuestros conflictos o situaciones de la manera más adecuada posible.

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

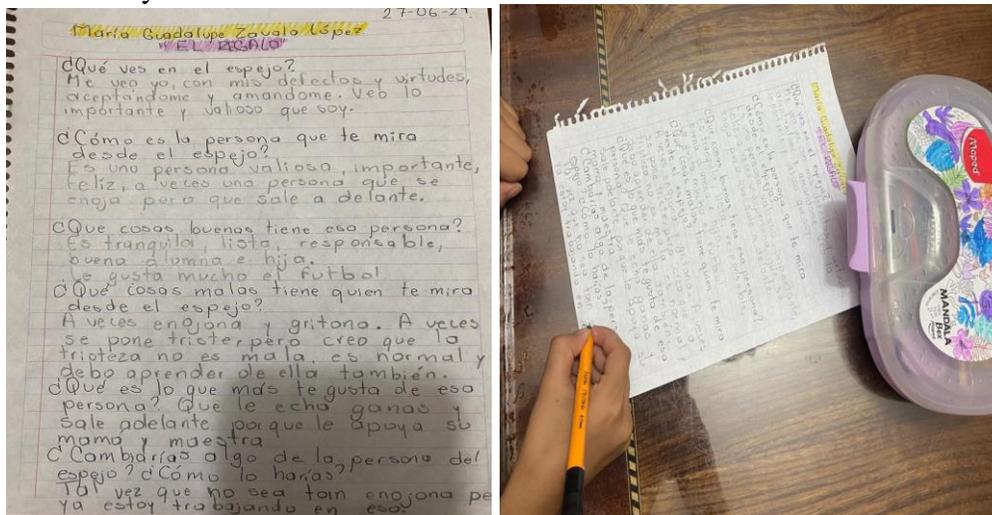
Actividad 1. El regalo

Para esta actividad usé una caja simulando un regalo y dentro de ella coloqué un espejo. Mencioné a mis estudiantes que dentro de esta caja se encontraba el contenido más hermoso y valioso que pudieran imaginar.

Les hice preguntas previas acerca de qué imaginaban que contenía la caja o qué les gustaría que fuera. Reflexione con ellos acerca de las razones por las que es hermoso y valioso.

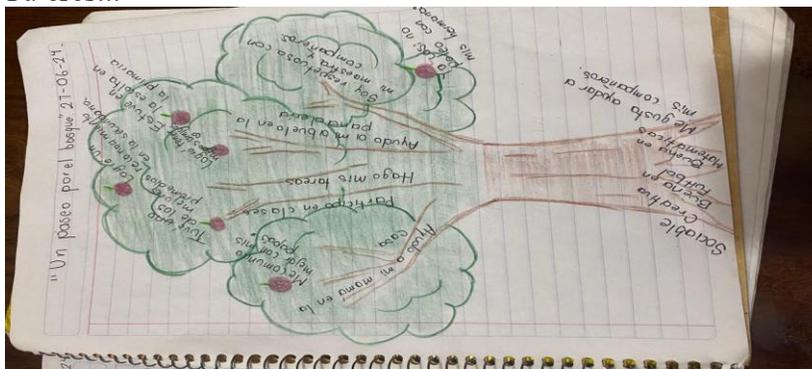
Pasaron de uno en uno a observar el contenido de la caja, al mirarlo observaron el reflejo y no podían decir de qué se trataba hasta que todos hubieran pasado.

Una vez finalizada la ronda, observé qué hicieron y cómo reaccionaron, llevándome sonrisas auténticas y emoción en sus rostros.



Actividad 2. Un paseo por el bosque

Los alumnos dibujaron en una hoja un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribieron las cualidades positivas que cada uno consideró tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado. Una vez descritas las cualidades personales, se colocaron el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo pudieran verlo y dieran un paseo “por el bosque”. Cada vez que encontraban un árbol leyeron en voz alta lo escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”



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.			✘		