

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

La actividad del espejo: ¿POR QUÉ SOMOS VALIOSOS?

Cada persona tiene un valor inherente debido a varias razones fundamentales:

-Única Individualidad: Cada ser humano es único en su conjunto de experiencias, habilidades, pensamientos y emociones. Esta singularidad aporta una diversidad valiosa al mundo.

-Capacidad de Crecimiento: Los humanos tienen la capacidad de aprender, crecer y cambiar. Esta capacidad para el desarrollo personal y la superación es un aspecto valioso de la experiencia humana.

-Conexiones y Relaciones: Las relaciones y conexiones que formamos con otros son una parte esencial de nuestra vida. A través de estas interacciones, compartimos, aprendemos y apoyamos mutuamente, lo que enriquece nuestras vidas y las de los demás.

-Contribución a la Sociedad: Cada persona tiene el potencial de contribuir a la sociedad de diversas maneras, ya sea a través del trabajo, el voluntariado, el arte, la ciencia, etc. Estas contribuciones ayudan a mejorar y avanzar nuestra comunidad global.

-Capacidad de Empatía y Compasión: Los humanos pueden sentir y expresar empatía y compasión, lo que fomenta el cuidado y el apoyo mutuo, creando una sociedad más fuerte y unida.

-Derechos Humanos: La noción de derechos humanos reconoce que cada individuo tiene un valor intrínseco y merece respeto y dignidad, independientemente de su origen, creencias o circunstancias.

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

El desarrollo de la autoestima es crucial porque influye significativamente en diversos aspectos de la vida de una persona.

-Salud Mental: Una buena autoestima está relacionada con una mayor estabilidad emocional y menos probabilidades de sufrir trastornos como la depresión y la ansiedad.

-Relaciones Interpersonales: Las personas con una autoestima saludable tienden a tener relaciones más satisfactorias y equilibradas, ya que se valoran a sí mismas y, por ende, establecen límites saludables y respetan a los demás.

-Éxito y Logros: La autoestima positiva fomenta la autoconfianza, lo que puede traducirse en una mayor disposición a asumir riesgos y enfrentarse a desafíos, aumentando las posibilidades de éxito en diversas áreas, como la carrera profesional y los estudios.

-Resiliencia: Una autoestima robusta ayuda a las personas a recuperarse de los fracasos y las adversidades, ya que tienen una percepción más positiva de sus capacidades y valor.

-Bienestar General: Sentirse bien consigo mismo contribuye a un mayor bienestar general, aumentando la satisfacción con la vida y la felicidad.

-Autocuidado: Las personas con alta autoestima son más propensas a cuidar de su salud física y emocional, ya que se consideran dignas de ese cuidado.

Fomentar una autoestima saludable desde una edad temprana puede proporcionar una base sólida para el desarrollo personal y el bienestar a lo largo de la vida.

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

Por las siguientes razones:

-Desarrollo Personal: La autoestima influye en la forma en que los alumnos se perciben a sí mismos y sus habilidades. Una buena autoestima les ayuda a sentirse seguros y capaces de enfrentar desafíos.

-Rendimiento Académico: Los alumnos con alta autoestima tienden a tener una mayor motivación y perseverancia, lo que puede traducirse en un mejor desempeño académico.

-Salud Mental: Reconocer y trabajar en la autoestima puede ayudar a prevenir problemas como la ansiedad y la depresión. Los alumnos con una autoestima saludable son más resilientes ante las adversidades.

-Relaciones Interpersonales: La autoestima afecta cómo los alumnos interactúan con los demás. Una autoestima positiva favorece relaciones más sanas y constructivas con sus compañeros y profesores.

-Toma de Decisiones: Los alumnos con una buena autoestima son más propensos a tomar decisiones informadas y seguras, tanto en el ámbito académico como en su vida personal.

Fomentar la autoestima en los alumnos es esencial para su desarrollo integral y bienestar general.

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

El auto reflejo en el espejo: ¿Qué es el amor propio?

El amor propio es el reconocimiento y la valoración que una persona tiene de sí misma. Implica aceptarse con virtudes y defectos, respetar y cuidar de uno mismo, y establecer límites saludables en las relaciones con los demás. El amor propio es fundamental para el bienestar emocional y mental, ya que influye en la autoestima, la autoconfianza y la capacidad de enfrentar desafíos y tomar decisiones alineadas con los propios valores y necesidades.

La autovaloración es el proceso mediante el cual una persona evalúa su propio valor y habilidades. Es fundamental para la autoestima y puede influir en muchos aspectos de la vida, incluyendo el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la satisfacción general con la vida. Una autovaloración saludable implica reconocer tanto las fortalezas como las debilidades, aceptarlas y trabajar en mejorar. Por otro lado, una autovaloración baja o distorsionada puede llevar a problemas emocionales y comportamentales. Cultivar una autovaloración positiva puede involucrar prácticas como el autocuidado, la autocompasión, y el establecimiento de metas realistas.