

ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Reflexión del tercer módulo



PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Nube de Palabras de Emociones

Confianza Frustración
Motivación Tristeza
Alegría Empatía Orgullo
Gratitud Esperanza
Ansiedad



SEMBRANDO LA CONFIANZA

1. Contribuciones de las Actividades:

1. **Reconocimiento de fortalezas:** Durante las dinámicas, cada estudiante identificó sus habilidades únicas y las compartió con el grupo.
2. **Trabajo en equipo:** Las actividades grupales fomentaron el apoyo mutuo, fortaleciendo relaciones y confianza.
3. **Superación de desafíos:** Se plantearon retos accesibles para que los estudiantes pudieran experimentar logros y sentirse orgullosos de sus progresos.

2. Estrategias Implementadas:

1. **Elogios:** Los logros individuales y grupales fueron reconocidos públicamente, destacando el esfuerzo más que el resultado.
2. **Retroalimentación positiva:** Cada actividad incluyó momentos para reflexionar y recibir comentarios constructivos, resaltando aspectos positivos.
3. **Desafíos adecuados:** Se diseñaron ejercicios adaptados a las capacidades del grupo para garantizar que fueran desafiantes pero alcanzables.

3. Ejemplos Concretos:

1. En la actividad "El Regalo", cada estudiante identificó cualidades propias al observar su reflejo en el espejo, promoviendo el auto-reconocimiento.
2. Durante un proyecto grupal, cada miembro asumió un rol en función de sus fortalezas, fomentando la confianza en sus capacidades y la colaboración efectiva.



ENTENDIENDO LA AUTOESTIMA

•Definición de Autoestima:

•La autoestima es cómo nos valoramos a nosotros mismos, reconociendo nuestras fortalezas, aceptando nuestras áreas de mejora, y teniendo confianza en quiénes somos.

•Impacto de las Actividades:

•Comprender su propio valor:

Las actividades, como "El Regalo", permitieron que los estudiantes se vieran reflejados como el "contenido más valioso", ayudándolos a reconocer su importancia personal.

•Fortalecimiento grupal:

Dinámicas como compartir logros personales y dar apoyo a sus compañeros promovieron el respeto y la confianza en sí mismos.

•Citas de los Estudiantes:

•"Al mirar en la caja, entendí que soy especial y único."

•"Me di cuenta de que tengo cualidades que a veces no noto, como mi paciencia y mi creatividad."

•"Aprendí que puedo mejorar cosas de mí mismo sin dejar de valorar lo bueno que ya tengo."



NUESTRAS EXPERIENCIAS

1. Descripción de las Actividades:

1. **El Regalo:** Utilizando una caja con un espejo, los estudiantes descubrieron que el contenido más valioso eran ellos mismos.
2. **Dinámica de Fortalezas:** Cada estudiante escribió y compartió una fortaleza personal, recibiendo retroalimentación positiva de sus compañeros.
3. **Juego de Roles:** Los estudiantes asumieron roles en un proyecto grupal, fortaleciendo habilidades específicas como la comunicación y el liderazgo.

2. Implementación en el Aula:

1. **Adaptación a las necesidades:** Se ajustaron las dinámicas para que fueran inclusivas y se adaptaran a las edades e intereses de los participantes.
2. **Creación de un entorno seguro:** Se establecieron reglas claras de respeto y escucha activa para fomentar la confianza.
3. **Seguimiento y reflexión:** Al final de cada actividad, se realizaron círculos de reflexión para compartir experiencias y aprendizajes..



3. Reflexión sobre los Resultados:

1. Resultados Positivos:

1. Mayor confianza y autoaceptación entre los estudiantes.
2. Identificación de fortalezas y áreas de mejora.
3. Mejora en la comunicación y trabajo en equipo.

2. Aprendizajes Obtenidos:

1. Reconocer la importancia del respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
2. Valorar la diversidad de habilidades y talentos en el grupo.
3. Reflexionar sobre cómo pequeños pasos pueden conducir al crecimiento personal



FOTOGRAFÍAS REFERENTES A LA ACTIVIDAD

