

MODULO 3

MTRA. ANDREA BERENICE MARRUFO AGUAYO

1. **Pensamientos y emociones llevadas a cabo.**

El realizar la actividad “El regalo”, ayudó a que mis estudiantes comenzarán a valorarse, a describirse y sentirse satisfechos con ellos mismos. Muchas veces no somos capaces de reconocer nuestras virtudes, nuestro aspecto físico, nos dejamos llevar más por la apariencia y dejamos a un lado la autenticidad.

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

Cada uno de nosotros somos valiosos, cada uno de diferente forma y en las diferentes circunstancias. Por eso es importante que los alumnos empiecen a darse cuenta de lo capaces que son. El hacer esta actividad ayudó a que los estudiantes se sintieran a gustos con ellos mismos, que sonrieran, a tener mayor seguridad y confianza. Muchas veces nos enfocamos en las cosas negativas, en nuestras imperfecciones y nuestros errores. Pero es importante aprender a amar lo que vemos al mirarnos frente a un espejo.

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

Puedo decir que casi todos saben el concepto, pero no lo saben aplicar para ellos mismos.

Hay muchos factores que influyen en la autoestima de los estudiantes, por ejemplo, las redes sociales y los medios de comunicación. Juegan con nuestro cerebro, que pensamos que para ser felices necesitamos de mucho dinero, ser populares, tener un coche, etc.

De igual manera, influye lo aprendido en casa, la conducta, etc. Ellos no se valoran, recalcan más los aspectos negativos que observan en su persona.

Pero hay una parte positiva y es que, gracias a este concepto, los estudiantes son muy observadores y pueden identificar determinados tipos de comportamientos y actuar de manera que puedan brindar seguridad a los demás.

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

Para mí, mi actividad favorita fue “El Regalo” con el espejo dentro, fue encontrarme con muchas expresiones inesperadas, mis estudiantes quedaron muy contentos y emocionados. Los alumnos, aunque con mucho trabajo resaltaron sus aspectos positivos, logré mi principal objetivo que fue que se encontraran consigo mismos.

Les comenté que no siempre se deben fijar en el aspecto físico sino también en su actitud y en su ser (esencia).

Para finalizar, puedo decir que se creó un ambiente de confianza donde los estudiantes se sintieron seguros y cómodos con la actividad lo cual les ayudó a mejorar y fortalecer su autoestima.

5. Evidencia fotográfica



Después de realizar la actividad del regalo, les dejé una tarea en donde cada estudiante tenía que realizar en una cartulina la presentación de quienes son, incluyendo aspectos físicos, aspectos internos, habilidades, capacidad, valores, gustos, etc. Los dejé libres para que desarrollaran su creatividad y al final me entregaron trabajos increíbles.

