



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

En la actividad de **la carta al futuro** los alumnos se tocó música instrumental ambiental se les dio las preguntas como guía para elaborar su carta, al inicio les comenté que se requería total silencio y que solo quería escuchar la música con la intención de que los alumnos inquietos trataran de concentrarse e iniciar la actividad en ese tiempo los observé e imaginaba a cada uno de ellos en el futuro. Al finalizar mis emociones de alegría, pensamientos de esperanza en su vida, interés en conocerlos fue agradable en momento de la clase. Las expresiones de ellos fueron: “maestra el tiempo se fue muy rápido”, otros contestaron que “se sintieron felices” y eso me indico que les gusto y disfrutaron la actividad.

En la actividad de **agradecer le deje la canción de Joan Sebastián Gracias a la vida**, la canción de Mercedes Sosa es bonita pero para los alumnos al inicio observe sus rostros y alguno dijo es muy antigua a lo que conteste que sí que se concentraran en la letra pero los note sin interés y decidí cambiar por la Joan Sebastián su cara cambio les gusto y lo importante es que se centraran en la importancia de ser agradecidos por los sucesos que suceden en la vida algunos no son gratos pero de ellos se aprende a crecer y trabajar la resiliencia, otros nos motivar a seguir para ser feliz

Las actividades propuestas son muy buenas sin embargo no todo el alcance a realizar sin embargo integro otras trabajadas durante el ciclo en la disciplina de educación socioemocional o Tutoría

En esta actividad me deja emociones de alegría (porque sus comentarios sobre las actividades los hizo reconocer e identificar sus emociones para aprender a autorregularse y tener una mejor comunicación con ellos mismos, familia, en el aula), de sorpresa (por las respuestas de los alumnos)

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

Se promovió a identificar como se sienten, que hacen cuando su estado emocional no es positivo, se daba tiempo para contestar en cuaderno, se les solicito realizar un diario de emociones, algunos lo realizaron y los que no se les comento la importancia de identificar nuestras emociones para tener una bienestar y salud mental sana. Debido a que cuando no estamos conscientes de las emociones con el tiempo van generando enfermedades digestivas u otras según los expertos.

Durante estas semanas el grupo que asesoro se presentó la oportunidad a varios alumnos de presentarse y exponer lo cual les constaba trabajo **y los anime a participar y tener seguridad en ellos y siempre preguntaban ¿Qué pasa maestra si perdemos?, ¿Qué pasa si se ríen de nosotros?**, varias interrogantes, primero les comenté que estaba llevando a cabo un taller de sobre las emociones y **los invité a realizar respiraciones para controlar los nervios**. Otra fue **escucharlos practicando su actividad, brindé sugerencias para mejorar su presentación, les comenté ustedes pueden ganar si quieren**, si hacen los cambios que se les han sugerido, **en el grupo se integraron todos los alumnos incluyendo los que asisten a USAER, y finalmente su trabajo y esfuerzo lo vivieron con una respuesta de alegría** al saber que lograron ganar. También me emocione de alegría con ellos

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

Los alumnos en su mayoría reconocen que el amarse, aceptarse, respetarse, el conocerse, forma parte de una autoestima equilibrada.

Al saber identificar sus emociones, pensamientos y sentimientos. Saben que el practicar la respiración, el hacer conciencia de los pensamientos y sentimientos les ayudara a saber qué hacer cuando se encuentran en un dilema de emociones.

Saben que cuando no pueden solos, busaran ayuda con sus padres, maestros, psicólogos de la escuela y del municipio.

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

La **respiración** en calma fue muy importante cuando llegan a la escuela los alumnos no son conscientes de tener el cuidado de estar en silencio para realizar actividades, atender a los compañeros y principalmente en la presentación y explicación de proyectos o procesos

La carta al futuro fue divertido y los hizo reflexionar sobre su vida y proyectos a futuro

Lo emojis les gusto expresarse de esa forma (algunos presentaron alegría, sorpresa, tristeza, enojo, frustración) conscientes de sus propias emociones

El agradecimiento “la canción gracias a la vida”

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



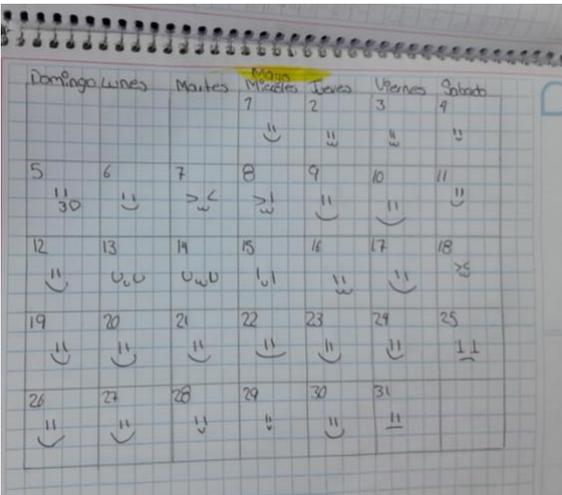
La carta al futuro



Actividad de agradecimiento escucha de canción (los alumnos se sentaron de forma que se sintieran cómodos, posteriormente redactaron en su cuaderno un texto con el tema Agradezco



actividades que he realizado con el grupo de 1 C para la identificación de las emociones durante este ciclo escolar.



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.					