



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Las actividades socioemocionales que puse en práctica con mis alumnos son esenciales para su desarrollo integral, ya que permiten gestionar y comprender mejor las propias emociones y las de los demás. A raíz de estas actividades me han permitido hacer una reflexión personal de "¿Por qué me siento así?", ser más empática para comprender, ¿Cómo se siente esta persona?, hay un autoconocimiento para identificar las propias fortalezas y debilidades, capacidad para resolver conflictos de manera efectiva, y sobre todo fomentan mayor conciencia sobre el impacto de las propias acciones en la comunidad y el entorno social.

Por otro lado, las emociones que se promovieron al realizar estas actividades son de alegría y satisfacción por haber gestionado la expresión de las emociones en mis alumnos.

En resumen, las actividades socioemocionales son una herramienta poderosa para el desarrollo personal y social, fomentando una amplia gama de pensamientos y emociones que contribuyen al bienestar general.

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

Promover la autoestima en los alumnos es esencial para su desarrollo académico y personal. Elogie a los alumnos de manera específica y sincera por sus logros y esfuerzos. Por ejemplo, en lugar de decir "buen trabajo", les dije "hiciste un gran trabajo resolviendo ese problema matemático, tus cálculos y procedimiento fueron muy precisos".

Realicé una actividad donde los estudiantes colocaron una hoja en su espalda en la que cada alumno escribió alguna cualidad positiva de sus compañeros para posteriormente leerlas y expresar la emoción que les causaron dichas frases. Finalmente, los alumnos realizaron un texto donde expresaron su sentir al haber trabajado en la dinámica "escribiendo la cualidad de mi compañero y maestra" porque una autoestima saludable facilita la formación de relaciones positivas y respetuosas con compañeros y profesores. Por ello la autoestima alta suele tener una mayor motivación y compromiso con su aprendizaje.

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

Si reconocen que es la autoestima, ya que los animo a reflexionar sobre cómo se sienten acerca de sí mismos. Les pregunto ¿qué cualidades te gustan de ti? o ¿En qué áreas te gustaría mejorar? Además, les solicito que escriban en su cuaderno de vida saludable sobre sus pensamientos y emociones que cada día experimentas esto les puede ayudar a tener conciencia de su autoestima.

Ahora este hermoso curso me ha brindado las herramientas necesarias para guiar a mis alumnos para trabajar su autoestima. Donde las prácticas de afirmaciones positivas diarias permiten reforzar su autoimagen, por ejemplo: "Soy capaz y puedo manejar este desafío."

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

Las actividades más significativas fueron: en primer lugar "escribiendo la cualidad de mi compañero" esta actividad gustó mucho a los alumnos sobre todo porque les dejó mucha satisfacción por las frases positivas escritas por cada uno de ellos. Al leer los escritos sobre su sentir por las frases recibidas de sus compañeros fue para mí muy grato ver la emoción que expresaron al saber que sus compañeros piensan algo bonito de ellos y la otra actividad relevante para mí fue "el regalo" Esta actividad fue muy emotiva para mis alumnos ya que ninguno esperaba encontrar dentro de la caja lo más hermoso y valioso, ya que algunos alumnos se sorprendieron al verse a sí mismos y pensar que ellos mismos eran lo máspreciado. La dinámica fue muy acorde al momento, ya que algunas alumnas andaban un poco tristes y decepcionadas porque no les quedo como ellas querían su proyecto final de lenguajes y al ver dentro de la caja del regalo su reflejo se les ilumino su carita y se sonrieron, al menos fue un momento de felicidad. Por otro lado, también me pude dar cuenta del nivel de autoestima que tienen mis alumnos ya que al describir sus pensamientos lo pude determinar, por lo tanto, esto es un punto de partida para trabajar algunas actividades que les permita elevar su autoestima.

Las anteriores actividades las pongo en práctica, al fomentar habilidades como la empatía y el asertividad para mejorar las interacciones sociales y construir relaciones positivas lo cual permite crear un ambiente agradable donde los alumnos se sienten en confianza, valorados y escuchados.

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

		
<p>“mostrando la cualidad que escribió mi compañero sobre mi espalda.”</p>	<p>Escrito que muestra el sentir de los alumnos de la actividad “escribe la cualidad del compañero”</p>	<p>Es grato leer lo que causaron unas simples frases. La emoción con la que se está expresando esta alumna se puede ver de inmediato que levantó su autoestima lo cual favorece el compañerismo y fortalece la unión del grupo.</p>



Escribiendo una frase positiva de mi compañero.

La imagen muestra la alegría que sintieron al recibir este regalo, el más valioso.

El momento en que cada alumno abrió el regalo y se encontró con lo más valioso, ellos mismos.



Las respuestas a las preguntas sugeridas en esta actividad puedo identificar el nivel de autoestima que tienen mis alumnos. Lo que me permitirá integrar actividades para trabajar la autoestima de mis alumnos.

