



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

Mtra. Gloria Medina Vega

C.C.T 11EPR0237N TURNO MATURTINO

Esc. Primaria “Plan de Guanajuato”

Comunidad Guayabito de Pedroza

Problematización. Habilidades de comunicación emocional

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

Este taller ha sido la oportunidad mágica para indagar más en los sentimientos de mis alumnos y mi persona. Son actividades que nos hacen ir más a fondo de lo que nuestras sonrisas o miradas pueden decir, nos ha brindado una pauta para poder expresar y manifestar nuestras emociones tanto de manera oral, escrita y pictográfica así mismo a saber controlar lo que sentimos, lograr una estabilidad emocional logrando calmar nuestro ser cuando es necesario.

Las actividades de nuestro tercer proyecto nos han ayudado a reforzar y reconocer sin temor nuestras habilidades, fortalezas, cualidades y éxitos de nuestra vida.

Así mismo como personas valerosas, entusiastas, responsables, solidarias, empáticas, trabajadoras y respetuosas.

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

Dando el espacio propicio para que cada uno de los alumnos se expresaran de manera libre y voluntaria, escuchando a cada uno logrando un habla y escucha asertiva.

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

Los niños saben y reconocen que son personas valiosas, integras que cuentan con una familia que los quiere, así como con una maestra que les respeta por lo que son y quienes son. Han logrado identificar que el respeto por ellos y el que brindan a los demás es el camino esencial para poder seguir creciendo como personas importantes.

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

Realización de los ejercicios de relajación para poner el cuerpo en calma

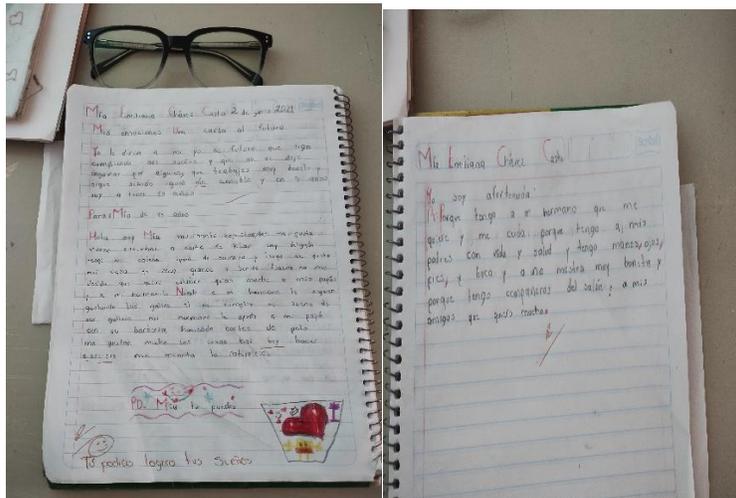
Música para relajar y poder poner a los alumnos en unos minutos de concentración y así poder dar sus opiniones de una manera más asertiva.

Una carta al futuro, reflexionaron de lo que estaban haciendo ahorita para poder lograr lo que piensan que llegaran a ser.

Mi trébol de cuatro, actividad que ayudo a los alumnos a reflexionar sobre si mismos a analizar que tanto podemos dar para poder alcanzar así mismo de manera personal esta actividad me ayudo a analizar quien soy, que tengo, donde estoy y sobre todo yo puedo pero necesitamos complementar las cuatro afirmaciones para lograr lo más importante y creer que podemos lograr tanto nos imaginemos, los limites los ponemos nosotros mismos.

Un paseo por el bosque con esta actividad les costo un poco de trabajo reconocer sus habilidades puesto que aun sentían reserva por describirse a sí mismo, pero al final se realizó una actividad de relajación y reconociendo lo valiosos e importantes que somos para nosotros mismos y para la sociedad.

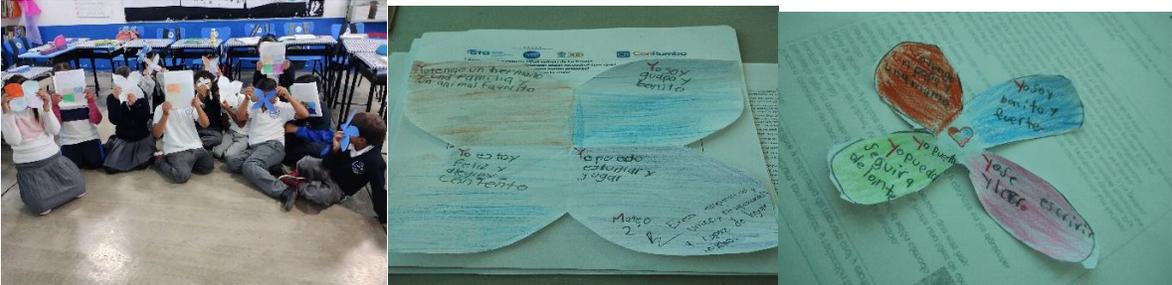
1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Una carta al futuro, una actividad que apoyo para que los alumnos de segundo y tercer grado ayudaran a favorecer sus pensamientos hacia ser mejores personas en un futuro así como reflexionar lo que están haciendo o lo que tienen que hacer para lograr sus propósitos, así mismo la importancia de regular sus emociones, sentirse únicos e irrepetibles,

valorarse como personas especiales, favorecer su autoestima pero sobre todo siempre dar gracias por lo que tenemos y seguir trabajando para conseguir lo que deseamos.

Mi trébol de cuatro



La importancia de reconocer nuestros cuatro aspectos de nuestro ser, la importancia de valorarnos como personas y reconocernos como tal para fortalecer nuestra autoestima. Los alumnos de este grupo pequeños con diferentes puntos de vista, pero con el mismo entusiasmo por lograr ser mejores cada día mejores seres humanos.



Los alumnos participaron de manera activa para compartir sus puntos de vista y enriquecer el trabajo realizado.

Un paseo por el bosque



El paseo por el bosque ayudo para que los alumnos compartieran sus habilidades, las cosas buenas que hacen a diario y los logros que han logrado, cabe señalar que cada vez mas los alumnos son mas participativos, lo cual favorece para que se expresen con mayor facilidad.



Al final de la clase al darles su regalo a los alumnos donde fueron frases que les motivaron y un pequeño caramelo, los chicos se fueron a su casa muy contentos por decir que realmente su regalo era cierto porque su frase decía la verdad, como docente me sentí muy contenta pues mis niños ya no se sienten menos, como en un principio al inicio de este taller, cuando mencionaban que se sentían poca cosa o incapaces de hacer algunas actividades.

En lo personal considero que el trabajo para que los alumnos reconozcan sus habilidades y cualidades les ayuda para ser mejores cada día lo cual favorece los aprendizajes pues su mejor autoestima esta para ayudar ser mejores individuos capaces de aportar cosas grandes y maravillosas.

Que los alumnos:

Desarrollen habilidades socioemocionales para que los alumnos reconozcan y expresen sus emociones de manera oral, escrita y pictográfica en su vida diaria.

Carta al futuro.

Inicio

Vamos a conocernos un poco más a través de este ejercicio.



Realizarlo elige un momento de calma y colocar en el salón cómodo y tranquilo. (musica de fondo)

Imaginar a tu “Yo del futuro”. Visualízate en 5 años, hazte una idea de cómo serás, dónde estará y háblate desde el futuro a la persona que eres hoy.

¿Qué te dirías?

Desarrollo

Escribe una carta tomando en cuenta tu reflexión y apóyate en las siguientes preguntas:

- ¿cómo te sientes?
- ¿qué personas están en tu vida?
- ¿qué pensamientos están en tu cabeza (logros, metas, preocupaciones, etc.)?
- ¿cómo es tu casa?
- ¿qué hueles, escuchas y miras en ese momento?
- ¿qué aspecto tienes?

Escribe tu carta tomando en cuenta.

Cierre

Anotar en el cuaderno:

La autoestima está compuesta por factores tanto internos como externos. Los factores internos, son creados por el individuo como ideas, creencias, prácticas o conductas. Por otra parte, los factores externos son los elementos del entorno: los mensajes transmitidos de manera verbal o no verbal, las experiencias suscitadas por las madres o los padres, educadores, personas significativas para nosotros, organizaciones y la cultura.

Reconocer los factores que tienen influencia en nuestras decisiones, en diversas circunstancias, es imprescindible para tomar decisiones que nos benefician.

La autoestima nos permite aceptarnos y trabajar en beneficio propio. Está en constante transformación pues cambia con lo que vivimos y con las maneras en que reaccionamos, con lo que deseamos en cada momento de la vida.

Lectura de sus cartas quien guste participar.

Inicio

Mi trébol de cuatro

Inicio

¿Como me siento hoy? Y ¿por qué?

Lectura por parte del docente de las cuatro frases

Dar lectura a las cuatro frases del recuadro que se les entregara, lectura en grupo.

Desarrollo

Analizar las frases compartir su punto de vista

Anotar en el cuaderno ¿Qué opinan de las frases?

En su vida cotidiana, ¿Priorizan algún recuadro? ¿por qué?

¿Cuál recuadro es el que tienen menos presente?

¿Como podrían aprovecharla en la casa?

¿en la casa?

¿en la calle ?

Contestar y reflexionar.

Cierre

Compartir sus respuestas
¿Anotar por qué son afortunados?

Un paseo por el bosque

Inicio

Actividad en el patio con música para relajar.

Solicitar a los estudiantes que dibujen en una hoja de papel bond un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno considera tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos

que hayan logrado.

Una vez descritas las cualidades personales, se colocarán el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo puedan verlo y darán un paseo “por el bosque”. (salir al patio)

Cada vez que encuentren un árbol leerán en voz alta lo escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”

Al finalizar pregúnteles que han descubierto de sus compañeras/compañeros con la actividad, qué les sorprendió y qué ya sabían.

Concluya la actividad comentándoles que ese árbol aún puede crecer y que tendrá muchos más frutos y abra el diálogo para identificar las formas en que ello puede ser realidad.

Cierre

Reflexionar sentados en circulo en el piso analizar como veo mi presente que quiero para mi futuro y como lo puedo lograr.

Entregar un regalo (caja arreglada de regalo) a los alumnos pidiendo que cada uno y tome un regalo dentro de ese regalo habrá una frase motivadora.

| |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| Soy una persona única e irreplicable. |
| Soy valioso o valiosa. |
| Soy importante. |
| Soy fuerte y dichoso. |
| Soy fuerte y valioso. |
| Soy grande porque yo puedo lograr grandes cosas. |
| Soy importante. |
| Soy una persona grandiosa. |
| Soy un milagro de vida. |
| Soy una persona hermosa de corazón. |
| Soy una persona libre y feliz. |
| Soy una persona dichosa por tener a tantas personas a mi alrededor que me aman. |
| Soy una persona que vale mucho por mi gran corazón. |
| Yo me amo y me aman mucho por ser como soy. |
| Yo puedo lograr mucho porque soy fuerte. |

Evaluación formativa

Materiales:

Cartulinas, hojas blancas y de color, papel bond, copias, colores, cuadernos, copias, dulces piñata, cajas, juegos de mesa, bocina, computadora.

