

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

Crecimiento y desarrollo personal:

He adquirido una comprensión más profunda de mis propias emociones y cómo impactan mis pensamientos y comportamientos.

Estoy más consciente de las necesidades sociales y emocionales de los demás y de cómo empatizar con ellos.

He desarrollado mejores habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

"Tengo más confianza en mi capacidad para construir y mantener relaciones saludables.

Me siento más preparado para manejar el estrés y la adversidad de una manera positiva y productiva.

Impacto en los demás:

Estoy entusiasmado por utilizar mis nuevas habilidades para ayudar a otros a aprender y crecer.

Quiero crear un entorno más solidario e inclusivo para todos.

Creo que el aprendizaje socioemocional es esencial para todos los estudiantes y estoy comprometido a promoverlo en mi escuela o comunidad.

Me inspira marcar una diferencia positiva en el mundo ayudando a otros a desarrollar sus habilidades sociales y emocionales.

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

Estableciendo una cultura de respeto y valoración: alentar a los estudiantes a valorar y respetar las opiniones, ideas y antecedentes de los demás . Fomentar un sentido de pertenencia y aceptación donde los estudiantes se sientan cómodos expresándose sin temor a ser juzgados.

fomentando la comunicación abierta y honesta entre estudiantes y profesores. Crear un espacio seguro para que los estudiantes compartan sus pensamientos, sentimientos e inquietudes sin temor a represalias.

Reconociendo y celebrando los logros de todos los estudiantes, tanto los grandes como los pequeños.

Reconocer públicamente los esfuerzos y trabajo, lo que aumentará la confianza y motivación.

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

Confianza en sí mismos: Se sienten seguros de sus habilidades y capacidades, y creen en su capacidad para tener éxito en lo que se propongan.

Autoaceptación: Se aceptan a sí mismos tal y como son, con sus fortalezas y debilidades. No se comparan con los demás y no se sienten presionados por cumplir con expectativas externas.

Autoeficacia: Creen en su capacidad para aprender y dominar nuevas habilidades. Están dispuestos a afrontar desafíos y perseverar ante las dificultades.

Optimismo: Tienen una visión positiva de sí mismos y del futuro. Se enfocan en las posibilidades y oportunidades, en lugar de los obstáculos y problemas.

Resiliencia: Son capaces de superar los fracasos y contratiempos sin que ello afecte negativamente a su autoestima. Aprenden de sus errores y se levantan con más fuerza después de cada caída.

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

Manejo de emociones: Identificar, comprender y expresar emociones de manera adecuada.

Resolución de conflictos: Desarrollar estrategias para resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.

Empatía y compasión: Comprender y compartir los sentimientos de los demás.

Comunicación efectiva: Escuchar activamente, expresar ideas de manera clara y asertiva, y participar en conversaciones respetuosas.

Trabajo en equipo y colaboración: Trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes.

Toma de decisiones responsable: Considerar las consecuencias de las decisiones y tomar decisiones éticas.

Establecimiento de metas: Fijar metas realistas y alcanzables, y desarrollar estrategias para lograrlas.

Manejo del estrés: Desarrollar estrategias para afrontar el estrés y la ansiedad de manera saludable.

Autoestima y autoconfianza: Desarrollar una imagen positiva de sí mismo y creer en sus propias capacidades.

Mindfulness y atención plena: Entrenar la atención y la conciencia del presente.

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

ACTIVIDAD 4 Trabajando mi autonomía emocional

En lo personal me gustó esta actividad para trabajarla con un grupo de 5^o y me llamó la atención las respuestas de esta alumna.

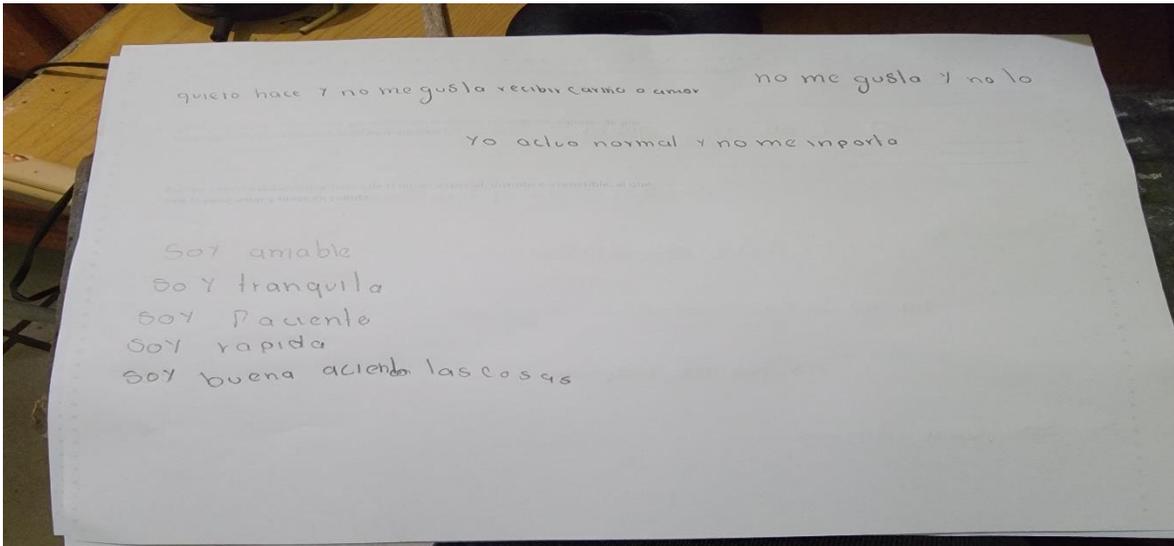
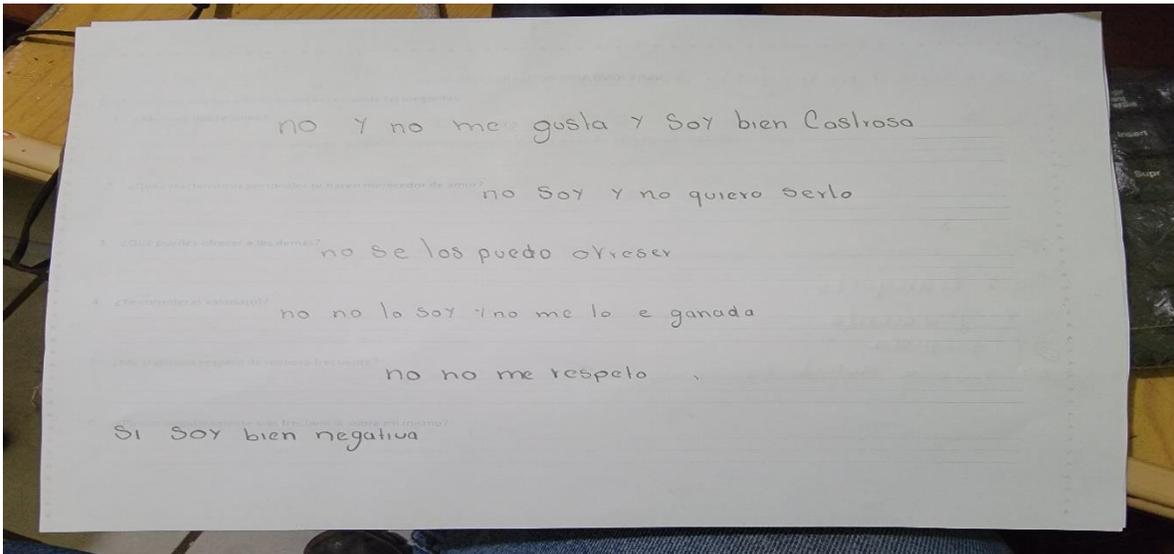
Y mis comentarios hacia ella fueron los siguientes:

"He notado que a veces te sientes frustrada o enojada en clase. ¿Hay algo en lo que pueda ayudarte?"

"Es importante que aprendamos a expresar nuestras emociones de manera saludable. ¿Te gustaría hablar sobre lo que te está molestando?"

"Quiero que sepas que estoy aquí para apoyarte y ayudarte a tener éxito en la escuela. No dudes en acudir a mí si necesitas ayuda con algo."

Se puso en práctica hacer respiraciones conscientes y profundas mientras se escuchan sonidos relajantes de cantos de aves y agua corriente; luego repartí copias con las preguntas de la actividad y se dio apertura a contestar abiertamente pues no fue necesario escribir su nombre, después de algunos minutos entregaron sus trabajos y elegí los que me llamaron la atención, y esta producción fue uno de los más interesantes pues proviene de una alumna sobresaliente pero con hábitos negativos y conductas socioemocionales disruptivas.



Actividad 2 La rueda de la vida.

Para esta actividad nuevamente hubo un momento de silencio y relajación haciendo respiraciones en una postura cómoda, después se entregó copias con preguntas de la actividad, tampoco fue necesario escribir su nombre para evitar predisponer a los alumnos de que sabría quien escribió, algunos hicieron comentarios previos con base en las preguntas y para orientar a otros, la actividad fue más tardada de lo esperado pues les costó trabajo visualizarse en un futuro y aún más qué consejos se podrían dar; finalmente fueron entregando sus producciones y algunos preguntaban si será posible visualizarse como lo pensaron, algunos contestaron que se fijaran en sus hermanos/as mayores y pidieron la hoja de nuevo para rectificar respuesta, siendo un ejemplo de la actividad realizada estas producciones.

Comentarios vertidos sobre la actividad:

Preguntas complementarias y qué guiaron las respuestas.

¿Qué te apasiona? ¿Qué te motiva a levantarte cada mañana?

¿Qué tipo de persona quieres ser? ¿Qué valores son importantes para ti?

¿Qué tipo de impacto quieres tener en el mundo?

Visualizar su futuro es un primer paso importante para alcanzar sus metas. Pero también es importante crear un plan para llegar allí.

No hay una sola forma correcta de verse en el futuro. Lo importante es que cada uno de ustedes encuentre su propio camino y alcance su máximo potencial.

"Recuerden que el futuro está en sus manos. Tienen el poder de crear la vida que desean.
¡Confíen en sí mismos y nunca dejen de soñar!"

Imagina a tu "yo del futuro" visualízate en él, hazte una idea de cómo serás, dónde estarás y habítalo desde el futuro a la persona que eres hoy. ¿Qué te dirías?

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

¿Cómo te sientes?

Bueno, bien. Ya iba al kinder y estaba muy feliz.

• ¿Qué personas están en tu vida?

Mi papá, mamá y mis hermanos.

• ¿Qué pensamientos están en tu cabeza (logros, metas, preocupaciones, etc.)?

Los logros y metas.

• ¿Cómo es tu casa?

Muy bonita.

• ¿Qué haces, escuchas y miras en ese momento?

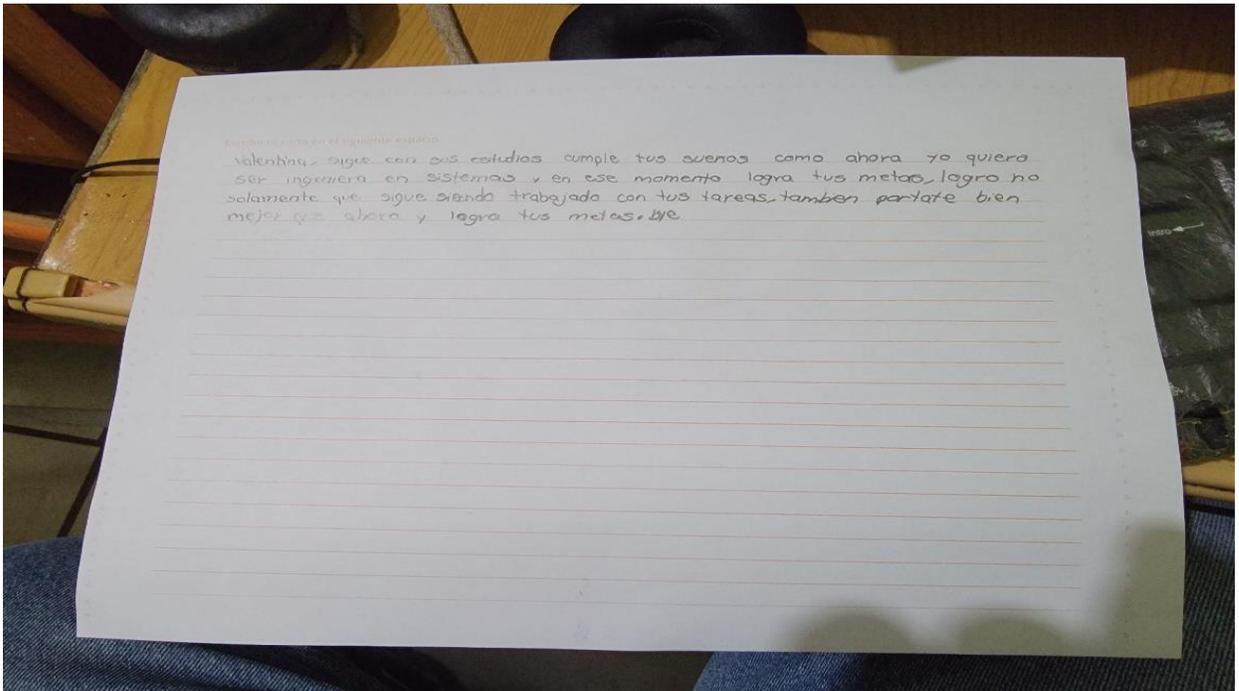
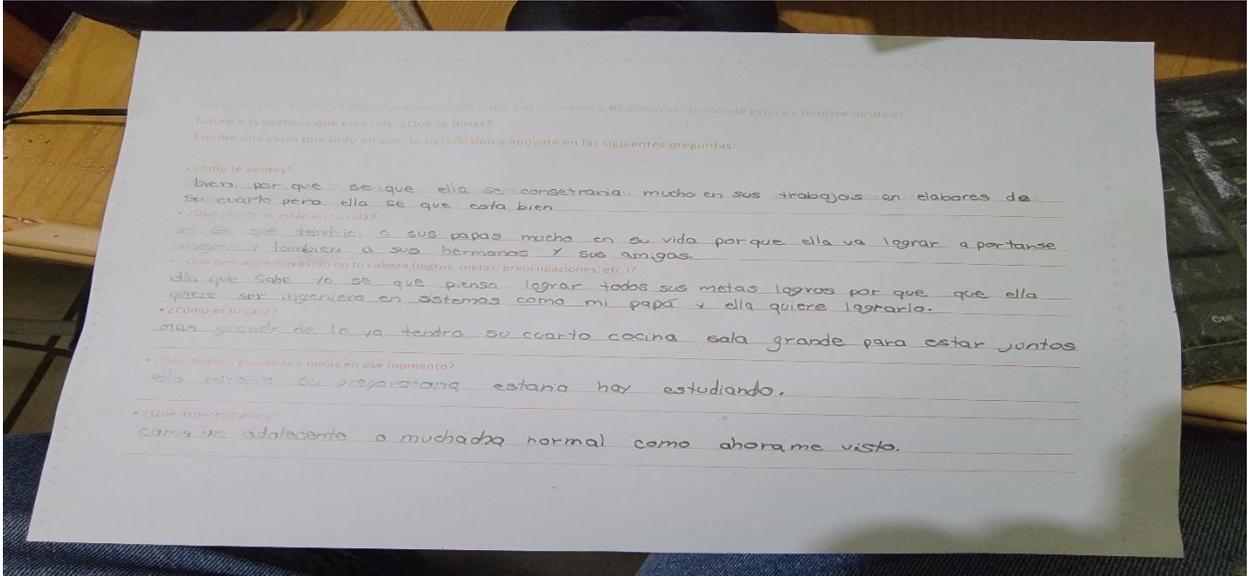
Mucho entretenimiento.

• ¿Qué aspecto tienes?

Mi casa, mi mamá y los viajes me gusta mucho viajar.

Escribe tu carta en el siguiente espacio

Yo cuando me dedico a estudiar, trabajar, cuidar a mis hijos y cuando de trabajar hacer los favores de la casa a mi me gustaría estudiar mucho cumplir mis metas y los logros cuando o a lo mejor no me gusta me gustaría cumplir mis metas y que mis papás se alegrar por tener una hija tan estudiosa y trabajadora.



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.					