

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

Al ser un grupo de tercer grado se sienten nostálgicos y a la vez felices, por lo que las actividades realizadas les generan en ellos un cúmulo de sentimientos por terminar una etapa y estar a punto de iniciar otra, de la cual tiene muchas expectativas. Una de las actividades que se llevó a cabo fue la de analizar su pasado, presente y futuro, en ella dibujar algo que les recordará su estancia en primer y segundo grado junto con cinco cosas que hayan logrado, (pasado), uno donde explicaran cómo se sienten de terminar tercero (presente) y el último de su futuro en la prepa y cinco cosas que pretendían lograr.

Además, se les pidió recordar tres momentos importantes en su estadía en la secundaria, el más feliz, el más alegre y el que siempre van a recordar. Por lo que estos últimos días han sido de melancolía, de recordar amigos que dejaron de asistir: se dieron de baja por traslado a otro municipio o estado, se cambiaron de escuela, ya no quisieron estudiar y prefirieron trabajar u otras razones.

Estas actividades les permitieron recordar y sentir, recordar personas y momentos, y se generaron sentimientos de empatía, amor, tristeza, incluso decepción de saber que no lograron lo que se propusieron a inicio de ciclo escolar.

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

Se promovió el desarrollo de su autoestima cuando se les pidió reconocer sus logros, que muchas veces no saben identificarlos, piensan que no han logrado nada. Sin embargo, al pedir que cada uno nos hablará de lo que había aprendido en estos tres años de secundaria, experimentaron un sentimiento de orgullo. Algunos mencionaban que aprendieron operaciones complicadas en matemáticas, que realizaron diferentes proyectos en sus talleres, como aprender a preparar alimentos, postres, comidas (su tecnología es hotelería y turismo).

También comentaron que ya sabían exponer mejor ante el grupo, que tenían más conocimientos de asignaturas que consideraban aburridas o complicadas. Después se les pidió que hiciera un recorrido por sus amistades y mencionaron que eran más empáticos, habían hecho nuevas amistades, eran más sociables.

Se realizó también un cartel donde ellos se promocionaban como si fueran un objeto valioso que tendrían que vender. Por lo tanto, tendrían que exponer todas sus cualidades, hablar bonito del producto para generar interés en los consumidores. Al principio no sabían como realizarlo, porque les es difícil reconocer su valor como persona, habilidades, cualidades, pero si reconocen con mayor facilidad lo que ellos consideran sus defectos.

Considero que es de suma importancia trabajar con adolescentes temas como la autoestima y su estado socioemocional.

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

Podría decir que tiene nociones de lo que es la autoestima (definición) pero les cuesta reconocer en ellos sus cualidades, habilidades, sin embargo, se observa que si saben identificar las cualidades de otras personas. Piensan que ellos no son buenos y es necesario hacerles saber lo valiosos que son y que ellos mismos lo reconozcan.

Considero que nos hemos ocupado mucho en los contenidos y dejado a un lado la autoestima y la practica de valores.

Probablemente, aunque creamos que son adolescentes, entienden los términos y lo que ello implica, sin embargo, cuando se trata de hablar de ellos mismos, es lo que más se les complica. Les gusta participar en dinámicas, juegos, hablar de las emociones, dibujar, interactuar, convivir y trabajar en equipos, pero, como a los adultos, nos cuesta reconocer nuestras virtudes, reconocernos como personas valiosas y valorar nuestras cualidades.

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

La actividad más significativa para mí fue la que realicé personalmente, y las otras fueron las que apliqué con mis alumnos modificándolas, sin perder el objetivo.

La primera fue “la rueda de la vida” en la que detecté que no tengo un aspecto como tal en el que tenga que trabajar con profundidad, sino que en todos debo seguir trabajando para mejorar, debido a que la forma que obtuve al conectar los puntos se asemeja a un círculo. Apliqué la misma actividad con mis alumnos y en algunos si fue notorio algunos aspectos que consideran que no son muy buenos y se forma una figura asimétrica.

Las actividades que apliqué con mis alumnos y considero significativas fueron las siguientes:

1.- Carta al futuro: A pesar de que son alumnos de tercero, desde segundo grado que trabajé con ellos les pedí redactaran una carta que les entregaría al finalizar tercer grado. Algunos estaban ansiosos por leerlas, otros no recordaban que la habían realizado.

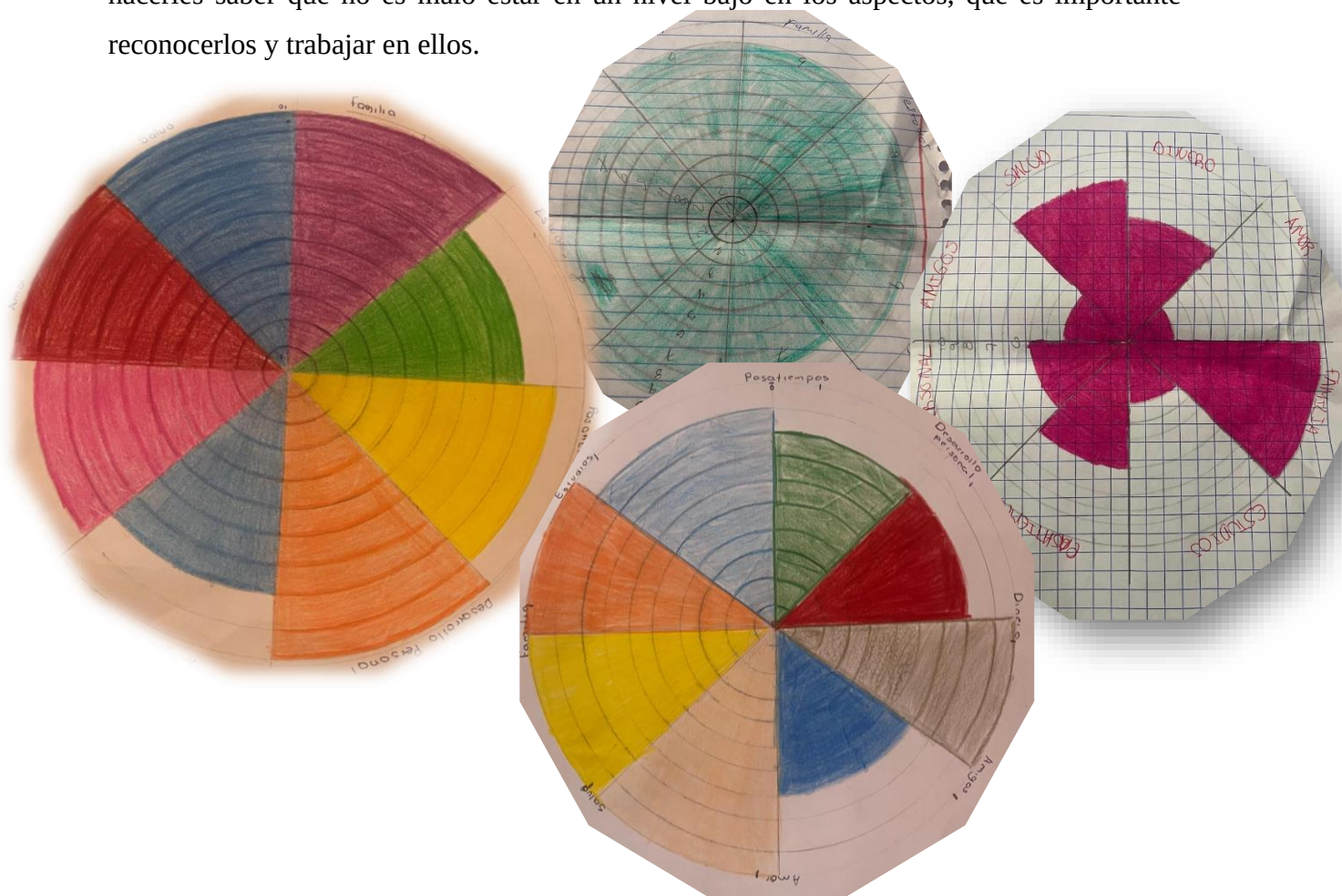
Se les entregó la carta y unos las leyeron emocionados, otros con alegría y tristeza al recordar momentos y personas. Otros más lo hicieron pensativos, analizando su desempeño, debido a que comentaron, se habían comprometido a mejorar en diferentes asignaturas y no lo lograron, o no cumplieron las metas que ahí escribieron. Esta actividad la realicé nuevamente con mis grupos de segundo grado, para entregárselas nuevamente en tercer grado, el próximo año.

2.- El regalo. Esta fue una actividad que modifiqué, en lugar de un espejo para observarse les pedí elaboraran un cartel publicitario de su persona, ofreciéndose como un producto valioso, especial, con múltiples cualidades el cuál tendrían la misión de convencer a sus compañeros de comprarlo. Para ello tenían que hablar bien de sí mismos, aunque también hablar de las posibles fallas como cualquier producto y que es lo que se podría hacer para mejorar, para evitar o para su buen funcionamiento. Fue una actividad que les gustó mucho pero también los hizo pensar en todo lo que podrían ofrecer, de esta manera, les ayudó a promover y reconocer su autoestima.

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

Ruleta de la vida: En ella, se observa diferentes aspectos como el amor, la familia, ocio, desarrollo personal y el nivel que se considera se tiene de satisfacción. Evalúe cada uno y en mi actividad se observa estable, puesto que se forma una figura similar a un círculo, sin embargo, en la de los alumnos, en algunos aspectos consideran que no están a gusto, felices, conformes. Algo que observé fue que para algunos la escala menor la tienen en el amor, la amistad o la familia y en otros es donde se observa que están satisfechos o felices. Esto se puede inferir por los problemas familiares que enfrenta, algunos con baja autoestima, problemas de drogadicción o alcoholismo, con los noviazgos, familias disfuncionales entre múltiples situaciones que están viviendo a su corta edad.

Sólo se les explicó que en el aspecto que identificaron con una escala baja, es donde tendríamos que trabajar más, con la práctica de valores, acciones y compromisos, además de hacerles saber que no es malo estar en un nivel bajo en los aspectos, que es importante reconocerlos y trabajar en ellos.



Carta al futuro: Esta actividad es la continuación del algo que vengo realizando con alumnos de segundo grado y los atiendo en tercero de secundaria. Por lo que se las guardo hasta casi finalizar el ciclo para entregárselas. En ella tiene que escribir acerca de cómo se siente, cómo se ven el próximo año, cuáles son los retos y compromisos que hacen para el siguiente ciclo escolar, qué van a hacer para lograrlos, describir a sus amigos, sus cualidades, intereses, gustos y además agregar una fotografía reciente para posteriormente compararla cuando estén por finalizar la secundaria. Un dato interesante, es que algunos alumnos se agregan en el sobre alguna frase bonita, como “cumple tus sueños” “suerte” “nunca olvides que te quiero mucho” o “te deseo mucha suerte”.

De esta actividad sólo envío fotografía de las cartas que se entregaron en este ciclo para abrir en el próximo, debido a que con el grupo con el que he estado trabajando las actividades de este curso, los deje disfrutar el leer sus cartas, compartirlas con sus compañeros, intercambiar las fotos y recordar buenos momentos.



El regalo: en esta actividad, en lugar de un espejo como lo sugiere el manual, realicé una modificación en la que los alumnos tendrían que hacer un anuncio publicitario, pero de su persona, en la que cada uno realizaría una lista de por lo menos cinco cualidades positivas, habilidades, cosas positivas que consideraban podrían ofrecer a los demás, además de cinco logros en cualquier ámbito.

Posteriormente pasaron al frente para leer y promocionarse, reconociendo lo valiosos que son, así como los logros que han tenido en su corta pero importante vida y algunas situaciones que podrían presentar y cómo las resolverían, mostrando la resiliencia y la práctica de valores.

Para complementar esta actividad, se contestó el cuestionario a partir de la actividad “trabajando mi autonomía emocional” y utilizaron esa información para realizar sus anuncios publicitarios. Esta actividad se les complicó a algunos alumnos, al no saber reconocer sus virtudes o qué es lo que pueden ofrecer a los demás, así como sus cualidades.



Karel Daniel García Ayala 11/07/29

¿Merezo que me amen? ¿Qué características me hacen merecedor de amor?

Si todos necesitamos amor para tener buenos valores. Si soy amable, cuidadoso, bondadoso.

¿Qué ofrezco a los demás?

Les ayudo en lo que necesitan, me preocupo cuando les ocurre algo.

¿Me considero valioso? ¿Qué características aprecian las personas de mí?

Si, porque ayudo a mis familiares en los labores de la casa que soy amable.

¿Me trato con respeto porque?

Si, para estar bien mentalmente.

¿Pienso negativamente sobre mí mismo? ¿Por qué?

Si, porque hay veces que me bloqueo porque pienso que no voy a llegar a ser futbolista profesional.

¿Respeto mis necesidades físicas y emocionales como lo hago?

Si, me preparo meditando y distrayéndome que algo me gusta.

Pido sereno y firmemente que me respeten o actúo como si no importara.

Si, no me importa que me critiquen.

Escribe 5 cualidades que hacen de ti una persona especial, distinta, respetable. Responsable, empático, humilde, simpático.

Valeria Cabrera Arias 31/07/29

¿Merezo que me amen? ¿Qué características me hacen merecedor de amor?

Si, mi forma de tratar a las demás personas, mi personalidad.

¿Qué ofrezco a los demás?

Me considero valioso. ¿Qué características aprecian las personas de mí?

Claro que yes, como soy, como me llevo con esas personas.

¿Me trato con respeto porque?

Si, porque me gusta estar bien conmigo.

Pienso negativamente sobre mí mismo. ¿Por qué?

No, porque soy siempre feliz que ayudo particularmente.

Respeto mis necesidades físicas y emocionales como lo hago.

Si.

¿Merezo que me amen? ¿Qué características me hacen merecedor de amor?

Si, mi forma de tratar a las demás personas, mi personalidad.

¿Qué ofrezco a los demás?

Me considero valioso. ¿Qué características aprecian las personas de mí?

Claro que yes, como soy, como me llevo con esas personas.

¿Me trato con respeto porque?

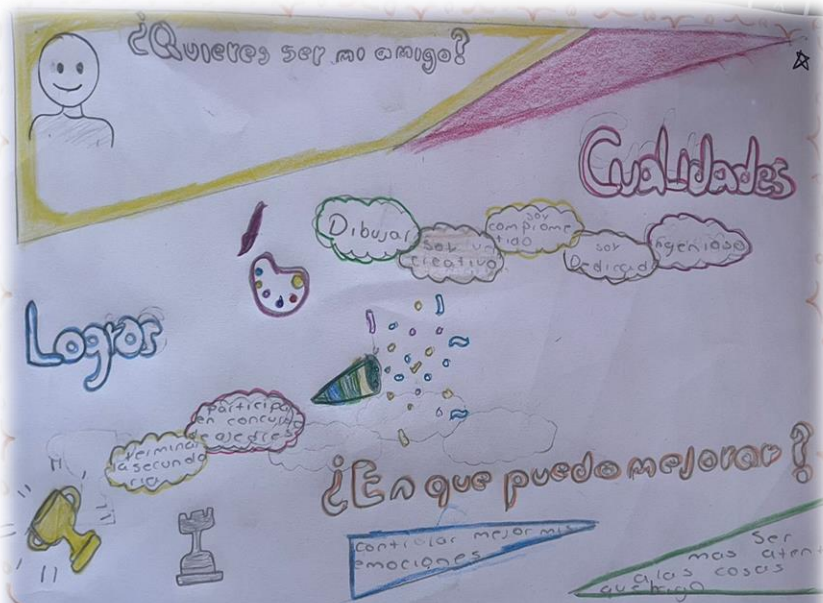
Si, porque me gusta estar bien conmigo.

Pienso negativamente sobre mí mismo. ¿Por qué?

No, porque soy siempre feliz que ayudo particularmente.

Respeto mis necesidades físicas y emocionales como lo hago.

Si.



Azul Nava Fernández
01/07/24

Autonomía emocional

1) ¿Me gusta que me amen? ¿Que características me hacen merecedor de amor?
Si, soy buena persona con buen corazón, que me gusta ayudar a todos y nunca dejarlos solos, soy muy responsable e inteligente.

2) ¿Que ofrezco a los demás?

Mi apoyo y respeto, confianza y cariño.

3) ¿Me considero valioso? ¿Que características aprecio de mí?

Si, tengo buen corazón y buena persona que haría toda.

4) ¿Me trata con respeto? ¿Porque?

Si, por que debo tratarme con respeto para demostrar lo que valgo.

5) ¿Pienso negativamente sobre mí mismo?

No, en ocasiones si, más por que en ocasiones no me salen las cosas como quiero.

6) ¿Respeto mis necesidades físicas y emocionales?

¿Como lo hago?

Si, cuando me heje trato de entender bien las motivaciones por las cosas me gusta y lo intento resolver.

7) ¿Puedo sereno y firmemente que me respeten a alguien como si yo no importara?

Si, siempre intento que quede claro lo que soy y el respeto que me merezco, empezando por respetar a los demás.

8) Escribe 5 cualidades que hacen de ti una persona distinta e irreplicable.

- inteligente
- empática
- amable
- algo seria
- trabajadora

Nombre: Daniela Ledesma Montalvo
Tema: 1 de junio de 2024

Autonomía Emocional

¿Me gusta que me amen? ¿Que Características me hacen merecedor de amor?

Me gusta y las Características. Sin ser apelar a los demás. Personas y apreciarlos.

¿Que Ofrezco a los demás? Mi Amabilidad, Respeto, y Cariño y amor hacia.

Uno, Porque.

Me Considero Valioso? ¿Que Características aplican a las Personas de mí?

Me considero Valioso, Que soy muy Alegre y Cariñoso.

¿Me trata con respeto Porque? Si, Por que soy una persona humana y trato muy bien a las personas.

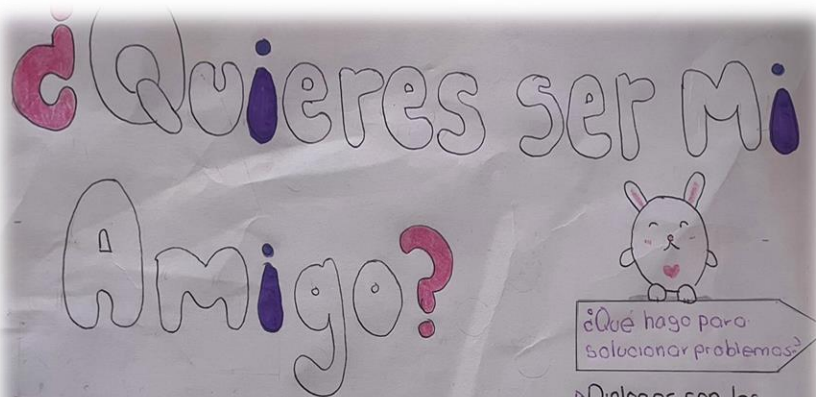
Pienso negativamente sobre mí mismo. Por No siempre voy a pensar positivamente. Por que me acuso a mí mismo.

Respeto mis necesidades físicas y emocionales. Como lo hago? Si lo respeto ya que me gusta que ama a todos bien en mí mismo.

Puedo sereno y firmemente que me respeten a alguien como si yo no importara? Yo siento que algunas personas son importantes.

Escribe 5 cualidades que hacen de ti una persona distinta e irreplicable.

- Ser Creativo
- Ser Dedicada
- Ser perseverante
- Soy comprometida
- Ser amigable



¿Que hago para solucionar problemas?

Dialogar con las Personas

No elevar la voz

¿Que puedo hacer para mejorar?

Estudiar para obtener mejores calificaciones



Para finalizar esta actividad relacionada con la autonomía emocional, le pedí elaborar una tabla en la que registraran su pasado, presente y futuro.

En ella, elaborarían un dibujo de cómo se sienten con su pasado y cinco de sus logros. En el presente agregarían el cómo se siente en este momento, al terminar tercer grado de secundaria y en el futuro escribir cinco cosas que quieren lograr o algunas metas a corto plazo. En cada uno, agregaron un dibujo que representara esas ideas.

AUTOESTIMA EMOCIONAL

Pasado	Presente	Futuro
- 5 Logros * Logre Pasar a 2 y 3ro. * En algunas materias logre subir de calificación. * Me logre desarrollar un poco. * Entiendo un poco los temas. * Soportar a todos mis compañeros.	¿Cómo me siento? Hoy me siento bien, me siento feliz y a la vez triste por que esta es la penultima semana aqui en la secundaria y es una etapa que nunca volvera a vivirla.	- 5 logros Ser enfermera. Mantenerme en forma. Comer Saludable. Ir al gimnasio. Salvar muchas vidas.

Nombre: Joselyne Esperanza

Pasado

más feliz

Logros

- Entrar al gym
- Ser un mejor calif.
- Tener nuevos amigos
- Conocer más lugares
- Ser más disciplinada

Presente

me siento triste porque dejare de ver a mis amigos diario y voy a estar en una nueva etapa donde conoceré a gente nueva. También me siento muy triste porque voy a dejar a mis amigos y voy a ir a una escuela diferente.

Futuro

me siento triste porque dejare de ver a mis amigos diario y voy a estar en una nueva etapa donde conoceré a gente nueva. También me siento muy triste porque voy a dejar a mis amigos y voy a ir a una escuela diferente.

AUTONOMIA EMOCIONAL

Pasado	Presente	Futuro
- 5 logros • Llegar bien con mis maestros. • Soportar a mis compañeros. • No tener problemas. • No tener reportes. • Tener mayor participación en clase.	¿Cómo me siento? Me siento feliz por que voy a salir de la secundaria después de que no fue fácil. También me siento algo nerviosa por mis XV y sobre la propia decisión de dejarme a Dios y no preocuparme.	- 5 logros • Entrar a la militar. • Ser alguien famosa. • Ser más disciplinada. • Subir de calificación. • Mejorar mi salud emocional y mental.

Logros

- Entrar a la militar
- Ser alguien famosa
- Ser más disciplinada
- Subir de calificación
- Mejorar mi salud emocional y mental

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.				✓	