

## PTP M1

Realicé las 3 actividades en mi grupo, la del termómetro emocional, el volcán y en busca de una calma perdida, mi grupo es 3° "B" son 27 alumnos de una telesecundaria que se encuentra en la comunidad de Cárdenas, apliqué las 3 actividades porque cuando les pregunté y que me dijeran levantando la mano quien estaba enfadado, conté 15 alumnos enfadados, es por eso que apliqué las 3, porque no tenían ganas de trabajar en clase.

Al principio les gustó la idea de trabajar con el termómetro emocional, ya que es fin de cursos y están un poco estresados por el final del ciclo escolar, cuando les pregunté ¿cómo se sienten hoy? La mayoría de ellos contestaron que enfadado, pero varios de ellos me comentaron que no sabían por qué se sentían así, solo algunos que reconocieron que despertar temprano los ponía enfadados y era por eso que llegaron así, cuando iban reconociendo su emoción y como reaccionaban, les daba risa, porque algunos de sus compañeros les reconocían su emoción y la forma en cómo reaccionan, fue una actividad que les hizo conectar con la emoción y transitarla sin dificultad.

En la actividad del "El volcán" un alumno se propuso para leer la historia, fue un momento en el que seguían reconociendo el enojo en ellos y la frustración de llegar temprano a la escuela, pero cuando les hice las preguntas fueron bajando la intensidad de la frustración cuando llegaron a la pregunta de ¿Les ha pasado alguna vez, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? Fue en ese momento que reaccionaron y dijeron que sí, varios de ellos cambiaron su rostro y quedaron pensativos.

Cundo llegamos a la actividad de la calma perdida, solo les fui guiando para que pensarán en alguna persona, animal, objeto u momento que les provocara calma y que realizaran su dibujo y colorearan según su color favorito ara que representaran la calma, entonces todos quedaron más tranquilos y relajados dibujando su silueta y evocando sus recuerdos el cual si les provocó que bajaran su enojo, porque después estaban sonrientes y trabajaron mas alegres la otra asignatura.

En resumen, la educación emocional en secundaria es fundamental para preparar a los adolescentes para afrontar los desafíos de la vida, fomentar su bienestar emocional, promover relaciones saludables y contribuir con el desarrollo integral como individuos autónomos, responsables y empáticos. No solo tiene un impacto positivo en su bienestar personal, sino también en su éxito académico, su adaptación social y su calidad de vida en general.



Grupo de 3 "B" trabajando y sus actividades realizadas.

Nombre: Austria María Ramírez Chávez