

## **Formato de PTP 1**

### **Módulo 1**



#### **Actividad: "EXPLORANDO NUESTRAS EMOCIONES CON TERMOMETRO EMOCIONAL"**

**Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a identificar, expresar y gestionar sus emociones de manera constructiva, y fomentar la creatividad a través del termómetro emocional.

.

**Duración:** 100 minutos

#### **Materiales:**

- Hojas de papel
- Cartulinas
- Lápices o bolígrafos
- Colores, marcadores o crayones

#### **Instrucciones:**

##### **Introducción (30 minutos):**

##### **1. Bienvenida y contexto:**

- Saludé a los estudiantes y expliqué el objetivo de la actividad.
- Mencione que íbamos a explorar nuestras emociones y aprender a gestionarlas de manera constructiva.

##### **2. Importancia de reconocer y gestionar las emociones:**

- Expliqué cómo las emociones afectan nuestras interacciones y decisiones diarias. Por ejemplo, una emoción fuerte puede influir en cómo respondemos a un conflicto o cómo nos concentramos en nuestras tareas.
- Comenté sobre la diferencia entre emociones positivas y negativas, subrayando que todas las emociones son válidas y forman parte de la experiencia humana.

### **3. Ejemplos prácticos:**

- Di ejemplos de emociones positivas (como la alegría al recibir una buena noticia) y negativas (como la frustración al enfrentar una tarea difícil), y cómo gestionarlas adecuadamente.

## **Termómetro de Emociones con Dibujos (30 minutos):**

### **1. Preparación:**

- Distribuí las cartulinas y pedí a los estudiantes que dibujar y escribieran palabras referentes a las emociones según el termómetro.

### **2. Instrucciones detalladas:**

- **Situación:** Invité a los estudiantes a pensar en tres situaciones recientes que les hayan provocado emociones fuertes. Estas pudieron ser tanto positivas como negativas. Pedí que escribieran palabras de cada situación en la primera y que la ilustraran con conjunto con un termómetro que representara lo que ocurrió.
- **Emoción:** Después, debían escribir la emoción que sintieron en cada situación. Luego, debían hacer un dibujo que representara visualmente esa emoción

- **Reacción:** debían describir cómo reaccionaron ante la situación y hacer un dibujo que representara su reacción y aun costado dibujar el termómetro
- **Compartir y Reflexionar (20 minutos):**

**1. División en grupos:**

- Dividí la clase en pequeños grupos de 4-5 estudiantes para que estudiantes compartieron sus experiencias

**2. Discusión en grupo:**

- Fomenté la discusión sobre las diferentes reacciones y cómo los estudiantes podrían haber manejado mejor sus emociones.
- Pedí a los estudiantes que ofrecieran retroalimentación constructiva y apoyo mutuo.

**3. Empatía y respeto:**

- Reforcé la importancia de escuchar a los demás con empatía y respeto, creando un ambiente seguro para compartir.

**Conclusión (10 minutos):**

**1. Reflexión final:**

- Reuní a la clase de nuevo y pedí a algunos voluntarios que compartieran lo que aprendieron de la actividad.
- Pregunté cómo se sintieron al expresar sus emociones y escuchar las de sus compañeros.

**2. Cierre y refuerzo:**

- Reforcé la importancia de ser conscientes de las emociones propias y de los demás, destacando cómo esto puede mejorar las relaciones y la convivencia en el aula y más allá.

- Animé a los estudiantes a llevar un diario de emociones regularmente como una herramienta para el autoconocimiento y la gestión emocional.

### **Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.**

Durante las actividades realizadas en la clase de Formación Cívica y Ética con los alumnos de 3° grado, grupo A, de la Técnica 15 en Cansahcab, Yucatán, experimenté una mezcla de entusiasmo y responsabilidad. Sentí una gran satisfacción al ver a los estudiantes expresar sus emociones a través del termómetro, lo que me llenó de entusiasmo . A medida que los estudiantes compartían sus experiencias y reflexionaban sobre sus emociones, yo también reflexionaba sobre la importancia de la educación emocional en el desarrollo integral de los estudiantes. Me sorprendió gratamente la apertura y honestidad con la que los estudiantes participaron en la actividad, lo que indica su necesidad de espacios para expresar y gestionar sus emociones.

### **¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?**

Logré conectar conmigo mismo/a a través de la reflexión sobre mis propias emociones y experiencias mientras guiaba a los estudiantes. La actividad de dibujo me permitió recordar la importancia de expresarme creativamente y ser consciente de mis propias emociones en el día a día. Además, al explicar y escuchar a los estudiantes, me di cuenta de cómo mis propias vivencias y emociones influyen en mi capacidad de enseñar y conectar con los demás. Este ejercicio también me ayudó a identificar áreas en las que puedo mejorar mi gestión emocional, lo que a su vez me permite ser un mejor modelo para mis estudiantes.

### **¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?**

Sí, logré conectar profundamente con mis estudiantes al crear un ambiente seguro y abierto donde podían compartir sus emociones sin temor a ser juzgados. Al escuchar sus historias y observar sus dibujos en conjunto con el termómetro, pude entender mejor sus perspectivas y construir una relación de confianza y empatía con ellos. Los debates grupales permitieron una comunicación más profunda y significativa, fomentando un sentido de comunidad y apoyo mutuo. Observé cómo algunos estudiantes, que usualmente son más reservados, se sintieron más cómodos para expresar sus pensamientos y emociones, lo cual fue muy gratificante.

### **Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Este primer mini proyecto en la clase de Formación Cívica y Ética ha sido una experiencia profundamente enriquecedora. Me ha permitido observar el impacto positivo que la educación emocional puede tener en el ambiente escolar. Los estudiantes mostraron un gran interés y participación en realizar un dibujo en conjunto al termómetro de las emociones y pude ver cómo esta actividad les ayudó a desarrollar una mayor conciencia emocional. Además, me permitió fortalecer mi conexión con los estudiantes y fomentar un ambiente de respeto y empatía. Considero que implementar más actividades de este tipo será altamente beneficioso para el crecimiento personal y académico de los estudiantes, así como para mejorar la convivencia y el ambiente socioemocional en la escuela.

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



## Instrumento para evaluar el PTP 1

### EVIDENCIA:

| INDICADORES                                                                                                                | Insuficiente | Suficiente | Satisfactorio | Destacado |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|---------------|-----------|
|                                                                                                                            | 10           | 15         | 20            | 25        |
| Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.                               |              |            |               |           |
| Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.  |              |            |               |           |
| Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto. |              |            |               |           |
| Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en                                                 |              |            |               |           |

|            |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|
| colectivo. |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|