

Formato de PTP 1

Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Desde el inicio del ciclo escolar, al hacer mi diagnóstico socioeducativo, una problemática detectada es la situación emocional de los alumnos. Al implementar las actividades del Termómetro emocional y en busca de la calma pérdida me permitieron iniciar con el trabajo de las emociones desde un enfoque más consciente y con mayor preparación, sentí seguridad durante el desarrollo del trabajo y con apertura para escuchar las participaciones, me sorprendieron porque muchos alumnos compartieron en plenaria sus sentimientos.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Siempre he conectado conmigo misma con ese sentido de preocupación cuando estoy por iniciar un trabajo o actividad nueva, pero al comenzar poco a poco voy generando ese estado de tranquilidad, logro eficientar el tiempo y las varias actividades a desarrollar tanto en mi aula como en el centro de trabajo. sin embargo, al estar realizando las distintas actividades de este curso “respiración en calma” y de gratitud, tomé conciencia de lo que estaba sintiendo, logré entrar en ese trance de calma, me organicé y pedí apoyo para preparar los materiales. Me sentí contenta de haber cambiado los primeros pensamientos y saber que siempre hay una alternativa para cualquier situación.

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

La conexión con mis estudiantes la logre cuando establecimos un dialogo abierto, ya que ellos mostraron expectativa y sorpresa cuando inicie con la primera actividad “En busca de la calma perdida” la propuesta fue que todos nos sentáramos en el suelo, para tener una posición cómoda, la sesión comenzó con una breve platica de la angustia sentían, conversamos retomando una conversación anterior donde me habían comentado que se sentían muy nerviosos porque están en periodo de exámenes, les mencione que con la actividad de ese momento les podía servir para tranquilizarse, entonces siguieron las indicaciones durante el momento de relajación y disfrutaron el escuchar una música tranquila (esto se realizó en los dos días que apliqué las actividades). Al realizar el ejercicio de colorear en su silueta y escribir sobre lo que les provoca calma, se mostraron interesados; igualmente más de la mitad del alumnado quiso compartir en plenaria su trabajo. ellos me pidieron que yo participara con mi trabajo. Pero la actividad que causo asombro, participación activa y mucha alegría fue el termómetro de las emociones, se construyó uno con fomi y emojis para que esté en el salón de clases y de manera permanente para que ellos puedan identificar como se sienten y que deben trabajar. Al verlo se acercaron y quisieron saber cómo lo íbamos a implementar, se explicó al grupo la importancia de identificar nuestras emociones y también saber qué podemos realizar al sentirlas. Cada uno pasó a marcar su emoción y al finalizar algunos pidieron compartir su emoción.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me parecen pertinentes las actividades propuestas, porque permiten realizarlas tanto en el aula con el docente y los alumnos en su casa individualmente teniendo en cuenta las herramientas y estrategias como: relajarse escuchando música, regularse e identificar sus emociones en el aula, el recreo, y en cualquier contexto también pueden formar parte de su vida y ser actividades permanentes.

ACTIVIDAD: “En busca de la calma perdida”

En esta imagen una alumna muestra en qué parte del cuerpo experimenta sensaciones de calma y el color que la representa. También se puede observar las cosas, objetos, lugares y personas que la hacen estar así.



Actividad. El semáforo de las emociones. Con esta actividad los alumnos señalaron con apoyo de unas pinzas con sus nombres colocaron el nivel de emoción que sentían. También leyeron la acción que pueden realizar al sentir esa emoción.



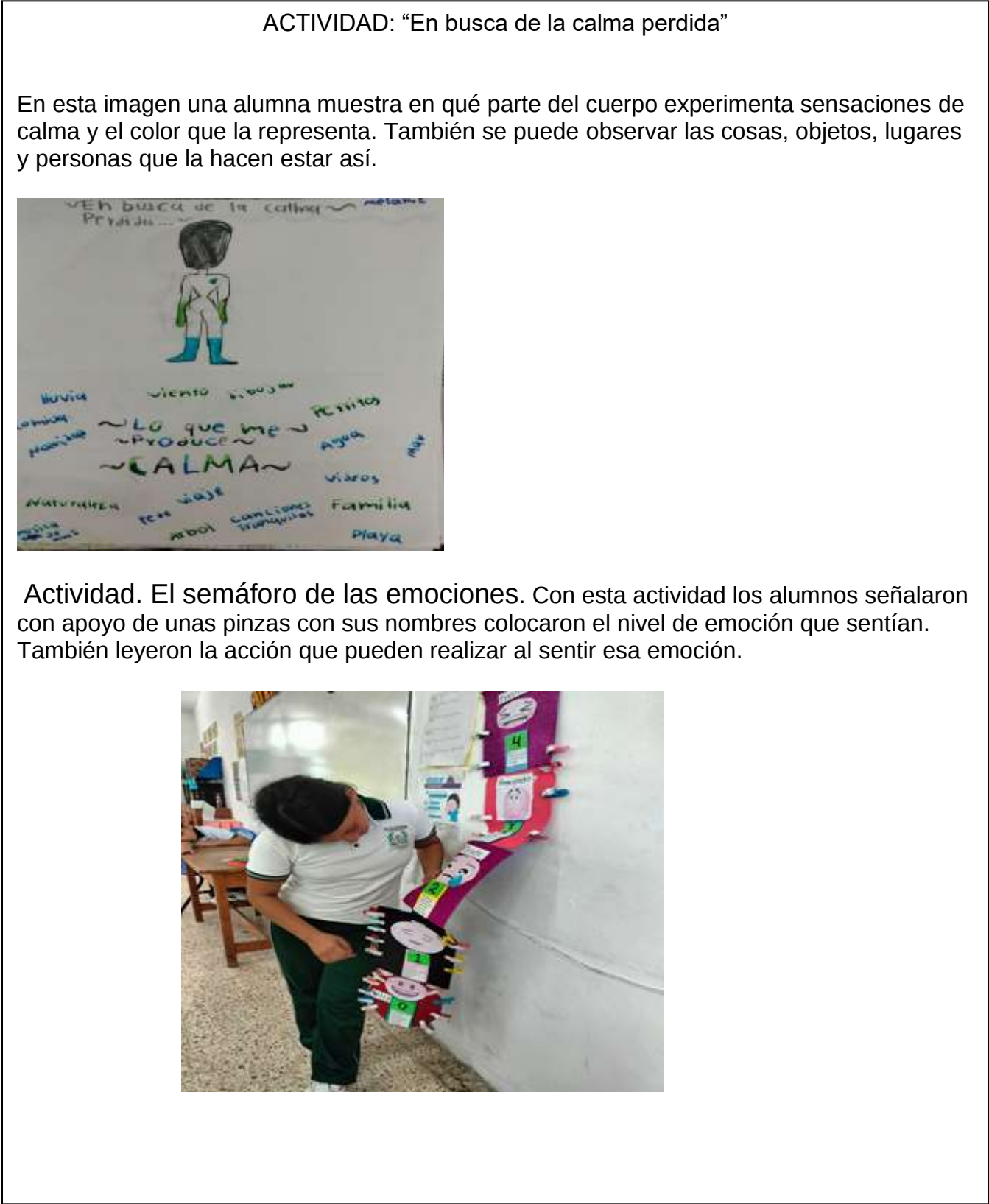
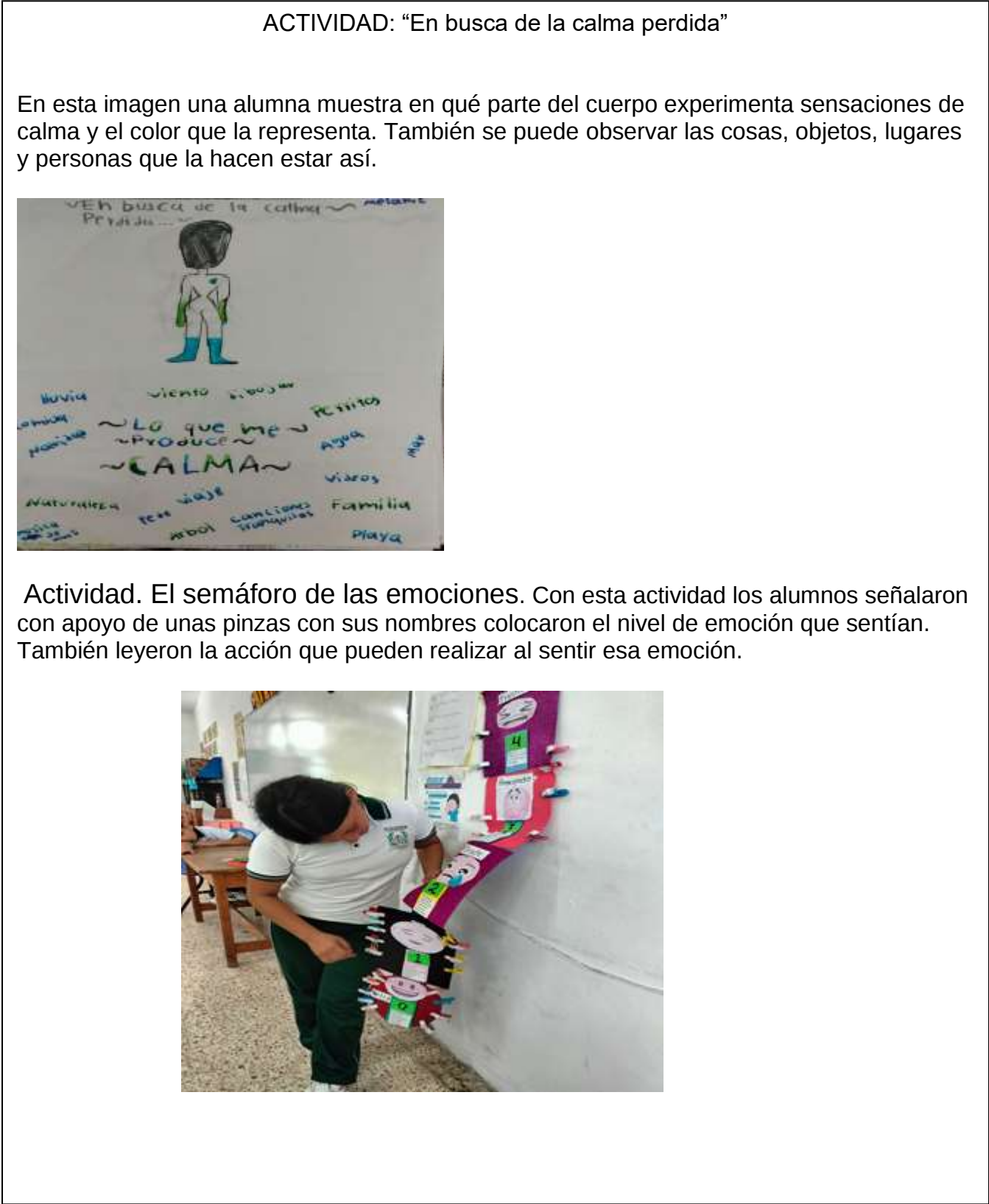
ACTIVIDAD: “En busca de la calma perdida”

En esta imagen una alumna muestra en qué parte del cuerpo experimenta sensaciones de calma y el color que la representa. También se puede observar las cosas, objetos, lugares y personas que la hacen estar así.

The drawing shows a stick figure with several colored regions indicating where the student feels calm. The head is black, the torso has green patches, and the legs are blue. Below the figure, various words are written around the word "CALMA". These include: "Lluvia", "Viento fresco", "Piedras", "Lo que me produce CALMA", "Petitos", "Agua", "Videos", "Familia", "Playa", "Canciones tranquilas", "Arbol", "Jardín", "Naturaleza", "Teje", "Viaje", "Música", and "Animales". At the top left, it says "¿En busca de la calma? Perdida..." and at the top right, there's a small signature or date.

Actividad. El semáforo de las emociones. Con esta actividad los alumnos señalaron con apoyo de unas pinzas con sus nombres colocaron el nivel de emoción que sentían. También leyeron la acción que pueden realizar al sentir esa emoción.

A young man in a white polo shirt and dark pants is standing next to a large, colorful paper traffic light mounted on a whiteboard. He is holding one of the segments of the traffic light, which features faces and names. Other students' work is visible in the background, also featuring similar traffic lights with names like "Diego" and "Sofía".

[illegible][illegible]

Instrumento para evaluar el PTP 1

EVIDENCIA:

INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 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.				