

Formato de PTP 1
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Al realizar las actividades sugeridas sentí alegría por poder observar que estas actividades fueron del interés de mis alumnos y alumnas, en ocasiones sentí algo de preocupación ya que pensaba que sería algo complicado para mis alumnos que reflexionen a fondo sobre sus emociones, pero las preguntas fueron de gran apoyo y me hizo sentir con confianza para seguir realizando las actividades sugeridas y poder guiar a mis estudiantes a profundizar más sobre las emociones.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Logre reflexionar sobre mi durante el desarrollando las actividades con mis alumnos, esto me me permitió un mayor entendimiento y alineación con mis valores y emociones logrando conectarme conmigo misma, el tener estas experiencias me hizo sentir contenta, ya que las actividades favorecieron aprendizajes en los alumnos pero igual en mi como docentes, dejándome satisfacción al poder darme cuenta de estos aprendizajes.

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

Pude conectar con mis alumnos, esto lo logré al construir ambientes de confianza, escuchándolos activamente, mostrando empatía, comprensión y estableciendo con todo esto una buena comunicación con ellos para ayudarlos y guiarlos durante las actividades aplicadas para cultivar la autoconciencia y la regulación emocional.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Realicé tres actividades propuestas en el taller, Actividades realizadas:

- Actividad “Respiración en calma” esta fue una actividad de inicio, con mis alumnos puse en practica la respiración en calma para poder estar concentrados y crear el vinculo con mis alumnos, les plaqué que estoy tomando clases (este taller) para conocer más sobre las emociones, les mencioné que estoy aprendiendo sobre como son las emociones y como controlarlas para poder ser una mejor persona y comprender igual sus emociones y que les iré compartiendo lo que vaya aprendiendo.
- Actividad “Termómetro de mis emociones” Les presente esta actividad y ellos enseguida tuvieron interés en el tema, por lo cual el resultado me sorprendió ya que pudieron expresar como se sentían en ese momento y explicar porque se sentían así.
- Actividad “El volcán” realicé esta actividad porque me resultó interesante las frases que ellos debían reflexionar y el cuento es de gran interés para mis alumnos por lo que realizar esta actividad sabía que causaría alegría en mis alumnos el que

tuvieran que escuchar un cuento porque les gustan los cuentos, al reflexionar sobre el cuento mis alumnos se sintieron sorprendidos al darse cuenta que el tener falta de autorregulación de sus emociones pueden dañar sin querer a las personas que quieren o aprecian. Fue algo agradable para mis alumnos dibujarse y colorearse con un color que les da calma, una alumna al mostrar que escogió el rojo otro niño confuso y algo molesto le comentó que ese es el color del enojo, esto me permitió crearles nuevos cuestionamientos: ¿será que el rojo pueda ser solo para el enojo? ¿por qué? ¿Por qué creen que su compañera escogió el color rojo para la calma? Sus conclusiones al reflexionar fueron que su compañera podía escoger ese color ya que como es su color favorito eso le da calma, y pensaron en que ellos igual escogieron un color que les gusta y eso les da calma.

Me resultaron muy interesantes las actividades de este mini proyecto, mis alumnos y yo nos sentimos contentos y satisfechos al realizarlo, ya que en calma pudimos compartir y reflexionar durante las actividades nuestras emociones (igual como docente compartí mis puntos de vista, opiniones y emociones) y observé un gran avance en mis alumnos ya que lograron comprender que es muy importante el tema de las emociones y la autorregulación de estas, para aumentar el bienestar personal y social.

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

Termómetro de mis emociones



Cuento el volcán



**Color que les da calma
Trabajos alumnos(as)**



Rincón de emociones



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.				