

Formato de PTP 1

Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Me senti bien y entendi muchos conceptos que no conocía su importancia, una de ellas tomarme mis tiempos para relajar la mente y ser agradecida con todo lo que soy, lo que hago y lo que tengo.

Igualmente, al hacer las actividades en el salón me senti muy apoyada por parte de mis alumnos. Me motivaron a continuar aprendiendo para mi bienestar y dar lo mejor de mi durante las clases.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Al conocer mis emociones, darles un nombre, reconocer en que parte de mi cuerpo lo siento se logro esa conexión conmigo misma y mis posibilidades de bienestar. A veces no somos capaces de darnos ese tiempo para preguntarnos cómo nos sentimos y dar ese regalo a nuestro cuerpo, mente y corazón.

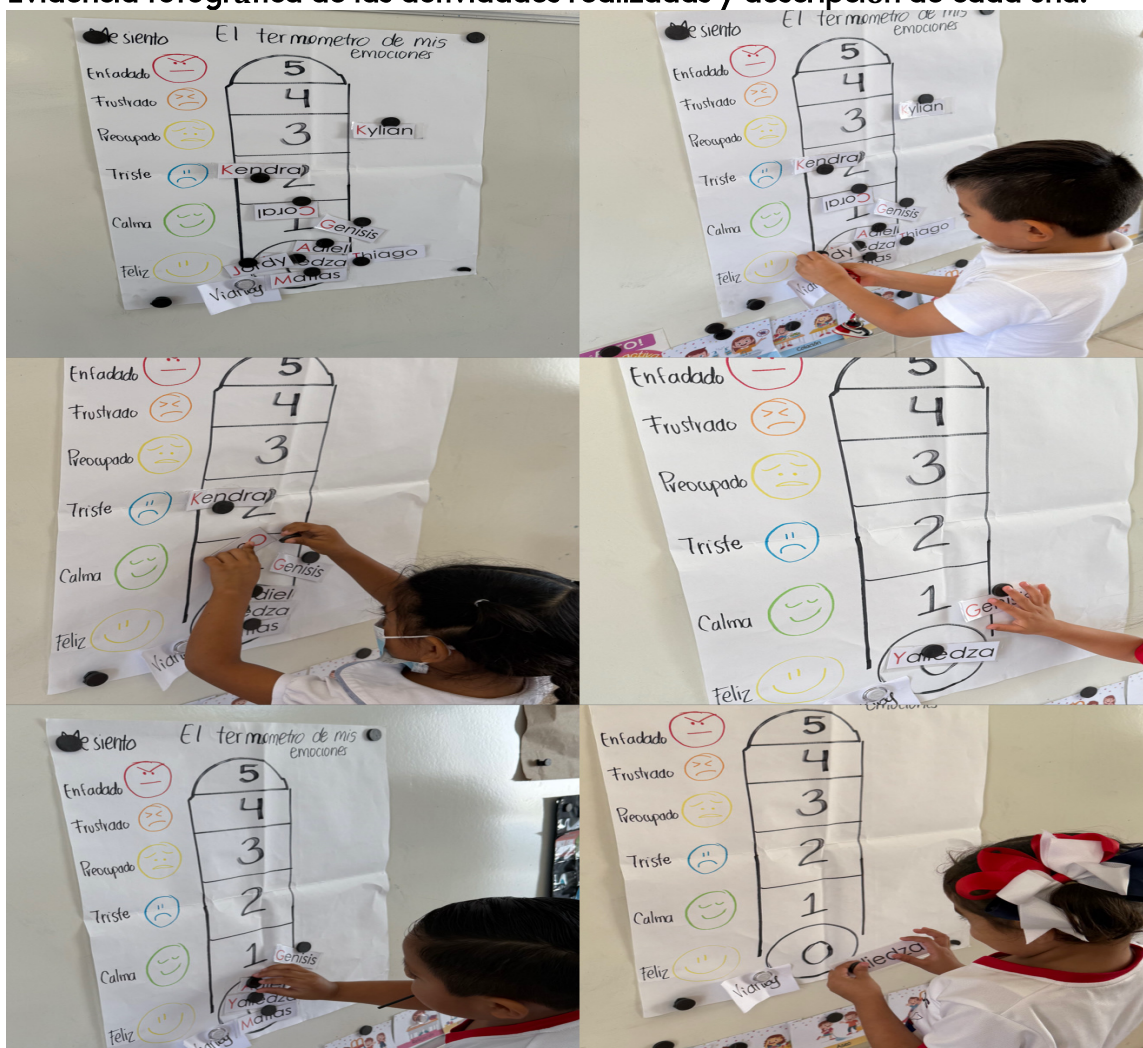
¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Al darles a conocer mi propósito de la actividad, entendieron que estoy aprendiendo cosas nuevas y positivas que me van a ayudar a ser una mejor persona y sentirme preparada para trabajar con ellos. Se mostraron agradecidos por mi interés de conocer cómo se sienten y por qué, creando un vinculo con sus emociones y que se fortalezca la confianza que hasta el momento tenemos.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me pareció que son muy buenas estrategias y aunque tuve que hacer algunas modificaciones por el nivel educativo y edad de mis alumnos, resultó sencillo de abordar y se logró el propósito de las actividades.

Evidencia fotográfica de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Termómetro emocional

Para esta actividad dibuje un termómetro grande en una cartulina, con cinco niveles de intensidad en donde escribi a la vista de todas/todos las emociones básicas junto con una carita que represente esa emoción.

Pedi a los niños y niñas que piensen en cómo se sienten, para pasar a colocar su nombre en el nivel del termómetro que represente su emoción actual. También los invité a compartir por qué eligieron esa emoción.

Platiqué con ellos sobre las emociones que conocen y que éstas pueden cambiar a lo largo del día y que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en la que nos sentimos. La mayoría de los niños(as) reconocieron sus emociones básicas, conocieron nuevas como la de frustrado y preocupado. Pero al momento de expresar el porqué de sus emociones y sentimientos, les resultó complicado dar una explicación acorde a lo que sienten, la mayoría participó por repetición a mis ejemplos o las ideas de sus compañeros.

Evidencia fotográfica de las actividades realizadas y descripción de cada una.



En busca de la calma perdida

Realicé con el grupo la actividad 7. Imprimí y entregué una hoja en donde les pedí que primeramente elijan el color que para ellos representa el estado de calma y que dibujen dentro de la silueta, el lugar donde la experimentan.

Motivé a los niños y niñas para compartir su color de calma y el lugar de su cuerpo dónde la sienten con más intensidad o frecuencia. La mayoría me indicó que lo sienten en todo el cuerpo, lo relacionaron con el tiempo que se realiza para la relajación en el aula e identificaron partes como: los ojos, las manos, el pecho y el corazón.

Pude identificar a los niños que aún no logran reconocer las emociones de su cuerpo y las partes en las que pueden llegar a sentir estas emociones.

Asimismo, les pedí que identifiquen personas, animales, objetos o situaciones que les tranquiliza. Comentaron sus ideas y las escribí en la hoja de trabajo.

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.				