



## Formato de PTP 1

### Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Definitivamente fueron momentos muy gratificantes ya que las actividades realizadas lograron llamar la atención de los alumnos quienes se mantuvieron en todo momento participativos e interesados; para mi sorpresa la mayoría de los niños coincidieron en sus opiniones y las manifestaron de manera segura.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Logre identificar que las emociones de los demás influyen determinadamente en mi desenvolvimiento, que normalmente espero un reconocimiento y aceptación de lo que hago, que no me doy la oportunidad de expresar lo que siento y solo me permito demostrar algunas emociones que considero debo dar a conocer por pensar que son las únicas positivas. Me hace falta trabajar en mi autoestima,

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

Si ya que coincidimos en que nuestras palabras y acciones impactan en todos los que nos rodean, pudimos darnos cuenta de que muchas veces como el volcán estallamos y sin pensar agredimos o lastimamos; las actividades nos dan un acercamiento más personal con nuestros estudiantes y nos permiten conocernos más así como darnos cuenta de que cuando nos los proponemos podemos lograr acciones gratificantes así como ir desarrollando nuestra empatía y autoestima.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Estoy satisfecha con las actividades realizadas ya que nos permiten salirnos de la rutina, pude incluso variar una de las actividades (la del termómetro) colocando emojis que los alumnos visualizaban y se colocaban en ellos para expresar situaciones en que han manifestado esas emociones; cabe aclarar que me permitió retroalimentar y complementar un proyecto que abarcaba el mismo tema (“Moviendo al mundo con mis emociones”) facilitando la participación de los alumnos.

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



EMOGIS DONDE ELEGIAN LA EMOCION QUE ESTABAN ESPERIMENTANDO EN ESE MOMENTO

Viernes 15/11/2024

El Volcan

1) ¿Qué te imaginas que te pasa?  
El volcan erupcion

2) ¿Qué emoción o emociones sentía el volcán creyendo en su interior más?  
Estrés y ira

3) ¿El no poder controlar lo que sentía era que le estaba lastimando más?  
A su amigo bosque

4) ¿Les ha pasado alguna vez que por no medir sus actos terminan lastimando a alguien que quieren?  
Si, cuando me pegea y me estroza

5) ¿Cuál sería la moraleja de la historia?  
Controlar las emociones si no las controlamos a los otros nos lastiman

Viernes 15/Nov/24

Volcan

1) ¿Qué te imaginas que pasa?  
A veces nosotros intentamos proteger a los que queremos pero sin querer los lastimamos o lo queremos proteger y esto no fue la excepción es decir lastimamos al bosque

2) ¿Qué emoción o emociones sientes el volcán?  
Creencia en su interior  
Desesperación y envidia

3) ¿El no poder controlar lo que sentía era que le estaba lastimando más?  
El bosque y posiblemente los animales

Viernes 15 de Nov. 2024.

El Volcan.

1) ¿Qué te imaginas que pasará con el volcán y mate a su amigo

2) ¿Qué emoción o emociones sentía el volcán creyendo en su interior más?  
Estrés y ira

3) ¿El no poder controlar lo que sentía era que le estaba lastimando más?  
A su amigo el bosque

4) ¿Les ha pasado alguna vez que por no medir sus actos terminan lastimando a alguien que quieren?  
Si

5) ¿Cuál sería la moraleja de la historia?  
Que no se enojen más en maltrato para evitar o lastimar a los animales

Viernes 15 de Noviembre del 2024.

"El Volcan"

1) ¿Qué te imaginas que pasará con el volcán y mate a su amigo

2) ¿Qué emoción o emociones sentía el volcán creyendo en su interior más?  
Estrés y ira

3) ¿El no poder controlar lo que sentía era que le estaba lastimando más?  
A su amigo el bosque

4) ¿Les ha pasado alguna vez que por no medir sus actos terminan lastimando a alguien que quieren?  
Si

5) ¿Cuál sería la moraleja de la historia?  
Que no se enojen más en maltrato para evitar o lastimar a los animales

ACTIVIDAD DEL VOLCAN.

**Termómetro de Mis Emociones** Jueves 21/11/2020

**5 Necesito...**  
Españoles con los hasta yo y pedir ayuda.

**4 Necesito...**  
Necesito el cuerpo salir al exterior, dar un paseo.

**3 Necesito...**  
Hacer una pasabocas sobre mis sentimientos, encontrar un lugar seguro.

**2 Necesito...**  
Descansar, hacer algo que me guste, hablar con alguien en quien confiar.

**1 Necesito...**  
Respirar y relajarme para mantener el estado de calma.

**0 Necesito...**  
Disfrutar de mi emoción, compartir con otras personas.

**Me siento:**  
 Enfadado/a  
 Frustrado/a  
 Preocupado/a  
 Triste  
 Calmado/a  
 Feliz

**La base de todo es... La calma.** Jueves 21/11/2020

Piensa en lo que representa para ti un estado de calma o un que cosas te identifican con ese estado de calma, con seguridad, con el sereno.

Mi base en la siguiente situación con lo cosas de calma, las pones en donde más te identificas.

**Además** piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma. Anótalos en la siguientes listas.

Cuando voy de viaje  
 escucho música.

## SEMÁFORO DE EMOCIONES Y SU SILUETA DE ZONA DE CALMA

La base de todo es...  
**La Calma**

**1** Pídanse en la que represente para ti un estado de calma. **¿Con qué color te identificas?**  
**M**uestran en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde más te experimentas.



Calma en mis pensamientos  
en mi cuello  
en mis brazos  
y pies.

**2** **¿**Para pensar en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que generen calma. **¿**Notarlas en las siguientes líneas.  
**¿**¿Genera Calma? **Estos con mi familia, viejos de tarde, dibujar e observar.**

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.				