Formato de PTP 1 GJCM

Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Mientras realizaba las diferentes actividades, pude experimentar diversas emociones y recuerdos de mi niñez y de aquello lugares que en ese tiempo fueron un lugar seguro para mí. Los sentimientos fueron de amor, gratitud y confianza, AMOR a mí misma; recordando que puedo CONFIAR en mis capacidades, cualidades y fortalezas, amor a lo que realizo en mi labor docente y en mi familia. GRATITUD a Dios, a lo que he vivido, experiementado y me ha ayudado a formar mi carácter y poder aportar mi granito de arena a mis alumnos. Los pensamientos que tambien vienen a mi mente, es recordar ciertos olores que tengo preente cuando mi mamá horneaba pan, pasteles y causan alegria y gratitud, pensamientos de mi niñez en la casa donde crecí y me generaba paz rodeada de mi familia nuclear. Fue una experiencia hermosa realizar estas actividades.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

A partir de las actividades y conferencia que se impartió, conecté conmigo misma, reflexionando como me sentía, que sentimiento podía experimentar y a la vez me causaba risa al hablarme a mí misma, sentía bonito escucharme y decir que lo estoy haciendo bien; reconocer que estoy avanzando en mi vida personal. Son pocos los momentos donde puedo reflexionar conmigo misma, motivarme y reconocer mis logros. Logré identificar que estoy llevando a cabo actividades que me gustan y disfruto de manera personal, tanto con mis alumnos y mi familia.

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

Logré conectar con mis alumnos al escucharlos activamente, prestando atención a la plática que hacían conmigo, expresando sus preocupaciones de casa, del salón o con algún compañero. Conociendo sus intereses personales; caricaturas, personajes, música, temas y compartirlo conmigo. Les demuestro empatía en situaciones que atraviesan y los apoyo en el salón con las tareas, o los aconsejo en la situación que atraviesan en casa. También los ayudo a resolver conflictos de ellos mismos, dándoles alguna opción y diciéndoles que primero identifiquen como se sienten y después los dirijo para que ellos descubran que pueden hacer con esa emoción o sentimiento: gritar, dibujar, brincar, apretar una pelota, pintar, correr, moldear plastilina, etc. Realizarón la actividad de El semáforo de las emociones donde identificaron la emoción que experimentan con mayor frecuencia. Entre ellos expresaron: Felicidad, aburrimiento y enojo. Comentaron que origina esa emoción y dibujaron de diferentes colores ésta.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me ayudó a estar conectada conmigo misma, a propiciar relajarme, a estar tranquila, a recordar que debo hablarme en voz alta mencionando mis virtudes, cualidades y aún esas emociones y sentimientos que me causan preocupación. Es más sencillo cuando logras descubrir lo que puedes hacer para estar en calma.

También a estar conectada de manera continua con mis alumnos, siendo empática y guiándolos para que recuerden que son capaces de lograr lo que se propongan con persistencia, que son inteligentes y que a la vez todos tienen diferentes ritmos para realizar sus tareas y concluirlas. Y en relación a sus emociones que identifiquen lo que sienten, que lo nombren y pueden hacer diferentes estrategias para expresarlo, regularse y sentirse bien. Cada quién tiene una forma única de expresarlo, sentirlo y recordaron que pueden obtener calma en medio de cada emoción, aunque sea difícil de controlar.

Y por ultimo, recordar sentimientos que tenía ocultos y al realizar la actividad del tiburón, lo recordé, pude expresarlo y al final descubrir que siempre estuve acompañada.

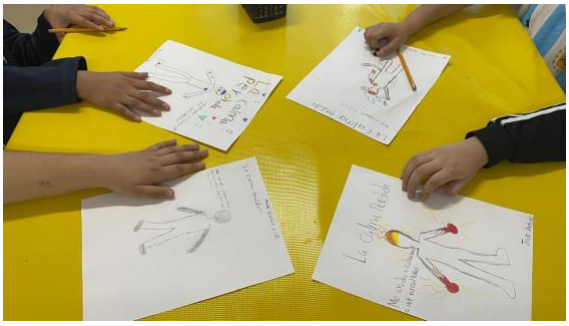
Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

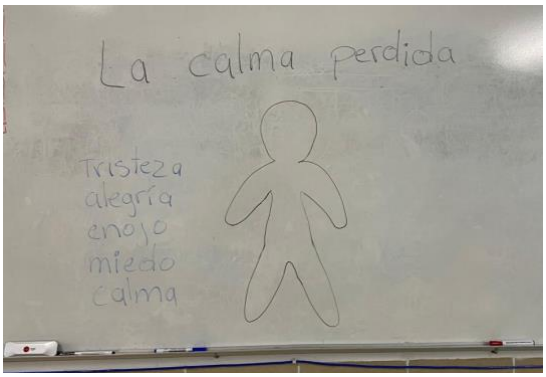
En días pasados se realizo una actividad de relajamiento con los maestros de la escuela debido a que habia mucha Preocupacion, miedo y enojo ocasionando estrés entre ellos ocasionado por la carga de trabajo y diversas situaciones. La actividad se llamó “Yoga de a Risa” se les daba una instrucción de una actividad como por ejemplo: estirarse, caminar, bailar y despues de cada actividad tenian que carcajearse con un jajajaj. Los maestros fueron participativos y lo realizaron. Utilice la mùsica Happy y lo complemente con otra actividad de mindfullnes trabajando el relajamiento: actividad de respiración; inhalar y exhalar. La actividad fue guida por mì, mtra. De usaer. Fue gratificante, se logro la calma y desestres en muchos de ellos. Como un dato relevante; una maestra despues de reir a carcajadas, lloró, decia sentirse muy agotada y el reir de esa manera la ayudo a desahogarse. Para concluir la actividad, se dieron un abrazo entre todos para recargar energia positiva y de compañerismo.

TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES

Atiendo a alumnos de diferentes grados, ya que soy Maestra de USAER. En esta actividad la realice con alumnos de 2, 3, 4. Identificaron la emoción que sentian en ese momento y la intensidad. Les hice recordar que desde que despertamos nuestras emociones ya estan presentes y empezamos a experimentarlas. En estas imágenes ellos estan escribiendo la intensidad de su emoción y a la vez compartiendo porqué.

En estas imágenes, los alumnos realizaron un dibujo representado la emoción que compartieron: Alegría y aburrimiento. Y cada uno con diferente intensidad: para unos fue mucho y para otros fue medio. El de aburrimiento fue medio con dos alumnos.
Tambien representaron con un dibujo o diversos colores su emoción; fue libre y a la vez original la manera de expresarlo; unos alumnos lo hicieron con collage de colores, otros su personaje favorito con su color favorito. Lo importante es que recordaron que cada uno lo puede expresar de una manera distinta y que hay medios para demostrar su emoción o sentimiento.





LA CALMA PERDIDA

En la presente actividad, trabajé con alumnos de 5º. Y 6º. Platiqué con ellos acerca de las diversas emociones que podemos experimentar durante el día y que a la vez diferentes maneras de demostrarlas. Nuestro cuerpo siente, tenemos sensaciones que nuestras propias emociones nos hacen experimentar, les nombré algunas partes del cuerpo donde podemos sentirlas al igual que cada emoción, pero también hay calma que viene despues de una emoción sobre todo aquella que a veces nos ocasiona ser impulsivos o pueden ocasionar situaciones incómodas. Ellos opinaron acerca de sus emociones, cómo lo experimentan, y en que parte de cuerpo. Algunas opiniones fueron Felicidad: en la boca, cachetes, ojos, corazón y pies. Enojo: manos, cabeza, temperatura caliente, pies y ojos.
Tristeza: ojos y corazón.
Les mencione que despues de cada emoción viene la Calma y lo pueden experimentar; según ellos despues de un abrazo de su hermano, un regaño de mamá, hacer esculturas, dibujar, escuchar música, leer, pintar, ver tele y meditar con ejercicios de respiración. Estas fueron las respuestas que dieron en la actividad. Mencionaron que un abrazo de su hermano, jugar con su perrito o gritar han sido los medios para lograr la calma y continuar con sus actividades.
Se retroalimentó la actividad mencionando que siempre hay medios para obtener la calma, esto ayuda para no ser impulsivos y dañar a otros o cosas de la casa. (una alumna rompió su puerta con una patada, debido a su enojo y actuó sin medir consecuencias). La calma la podemos obtener identificando lo que sentimos y aplicar algunas estrategias de manera consciente de las que se han compartido.

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.				