**Formato de PTP 1**

**Módulo 1**

**Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.**

Considero que fue muy pertinente trabajar estas actividades con mis alumnos de preescolar, ya que aunque son pequeños, están en una etapa clave para desarrollar habilidades socioemocionales. Es fundamental que las niñas y los niños aprendan a identificar y nombrar las emociones que experimentan, así como a comprenderlas. Durante la actividad del semáforo, me sentí feliz y satisfecha al observar cómo poco a poco iban apropiándose del concepto de las emociones y su importancia. También experimenté asombro al ver cómo algunos alumnos, que al principio parecían más reservados, se animaban a participar y expresar lo que sentían. Sin embargo, también sentí cierta angustia por aquellos estudiantes que aún muestran dificultades para reconocer y comunicar sus emociones, lo cual refuerza mi compromiso de buscar estrategias para apoyar su proceso.

En cuanto a los alumnos, predominaban la curiosidad y la alegría mientras desarrollaban las actividades. Mostraban interés por explorar sus propios sentimientos y los de sus compañeros, especialmente al emplear los colores del semáforo como herramienta visual para representar sus estados emocionales. También hubo momentos de frustración en algunos niños durante la actividad "En busca de la calma", pues les resultaba complejo asociar sus sentimientos con un color, identificar en qué parte del cuerpo los percibían o reflexionar sobre qué personas, situaciones u objetos los ayudan a tranquilizarse.

A pesar de ello, fue evidente su esfuerzo por superar estas dificultades, y me resultó conmovedor observar cómo buscaban apoyo entre sus compañeros o se tomaban su tiempo para pensar antes de compartir sus respuestas. Este proceso no solo fomentó su persistencia, sino que también fortaleció su confianza y capacidad para expresar lo que sienten. Como docente, estos momentos me invitaron a reflexionar sobre la importancia de generar un espacio seguro en el aula y de ser empática con las necesidades de cada alumno. Considero que estas actividades, aunque retadoras, no solo fueron una experiencia significativa para mis estudiantes, sino también para mí, pues me recordaron el valor de trabajar en la construcción de un ambiente emocionalmente positivo y lleno de empatía.

**¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?**

Logré conectar conmigo misma al replantear las actividades y reflexionar sobre lo esencial que es transmitir a mis alumnos la importancia de las emociones. Fue un momento significativo porque me permitió reconocer que estas habilidades no solo son valiosas para ellos, sino también para mí como docente y como persona. Reflexioné sobre mi propia infancia y me di cuenta de que hubiese sido muy enriquecedor abordar estos temas desde temprana edad en mi propia educación. Este

proceso me permitió valorar aún más mi labor y reafirmar mi compromiso con la enseñanza socioemocional.

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

Considero que sí, que logré conectar con mis estudiantes de varias formas. En el caso de los alumnos de nuevo ingreso, noté que las actividades les ayudaron a sentirse más cómodos y confiados dentro del aula, lo que ha facilitado su interacción tanto conmigo como con sus compañeros. Por otro lado, con los alumnos que ya habían cursado el año pasado conmigo, estas actividades permitieron reforzar nuestra relación y ajustarnos a los cambios que han experimentado, ya sea por madurez o por situaciones familiares que han vivido. El ambiente del aula se ha vuelto más cálido y propicio para la confianza, la autonomía y el aprendizaje.

**Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Este primer mini proyecto me pareció muy oportuno y enriquecedor. Como docente, me permitió conectar con mis alumnos de nuevo ingreso y reconectar con los que ya habían trabajado conmigo. Fue una experiencia que no solo fortaleció el vínculo entre nosotros, sino que también me ayudó a ser más empática y consciente de los cambios que cada estudiante ha vivido en el último año. Las actividades me recordaron que cada ciclo escolar es una oportunidad para redescubrir a mis alumnos y adaptar mis estrategias a sus necesidades actuales.

Además, creo que este proyecto es un excelente punto de partida para seguir integrando el trabajo socioemocional en nuestras prácticas diarias, ya que tiene un impacto positivo tanto en el clima del aula como en el desarrollo personal de los niños. Fue una experiencia que me motivó a seguir explorando formas creativas y efectivas para fomentar la inteligencia emocional en esta etapa tan importante de sus vidas.

**Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.** Tuve dificultades para poder capturar fotografías de los alumnos.

**1. Termómetro emocional.** Se inició la actividad con la elaboración de un termómetro emocional colocado en un espacio visible del aula, hecho en cartulinas grandes. A un lado del termómetro, se colocaron las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enojo, calma, representadas con dibujos coloridos y los nombres escritos en letras grandes para facilitar la comprensión de los niños y las niñas.

Una vez listo el termómetro, los alumnos se reunieron en círculo alrededor de él. Se les explicó el significado de cada nivel de intensidad emocional (bajo, medio y alto) y cómo nuestras emociones pueden cambiar de intensidad dependiendo de las situaciones que enfrentamos. Luego, se les invitó a reflexionar sobre cómo se sentían en ese momento.

Cada estudiante tomó una pinza de madera con su nombre (previamente elaborada) y la colocó en el nivel del termómetro que mejor representaba su emoción actual. Mientras realizaban esta acción, algunos fueron invitados a compartir por qué eligieron esa emoción y nivel. Por ejemplo, un niño comentó que estaba en el nivel bajo porque se sentía tranquilo después de jugar en el recreo, mientras que una niña seleccionó el nivel alto porque estaba molesta porque una amiga no quiso prestarle su sacapuntas.

Sin embargo, noté que algunos niños tuvieron dificultades para identificar sus emociones con claridad y para ubicar sus sentimientos en el termómetro, por lo que se procedió a utilizar algunas imágenes con las emociones como apoyo, así como palabras de orientación para ayudar a estos niños con la actividad. Esta situación me preocupó, ya que reflejó que algunos aún no tienen tan desarrollado el reconocimiento y la expresión emocional. Esta falta de identificación puede dificultar la comprensión de sí mismos y de los demás, por lo que me comprometí a seguir buscando estrategias para ayudarles a identificar y comunicar mejor lo que sienten.

Posteriormente, se les pidió que compartieran cuál era la emoción que más les gustaba experimentar, cuál les incomodaba más y por qué. Las respuestas fueron diversas: algunas niñas mencionaron que les encantaba sentirse felices porque podían jugar con sus amigos, mientras que otros expresaron que no les gustaba estar tristes porque los hacía querer llorar.

Para cerrar la actividad, se guio una reflexión sobre cómo el reconocimiento de nuestras emociones e intensidades no solo nos ayuda a comprendernos mejor, sino también a comunicarnos con los demás de manera más efectiva. Este ejercicio fomentó la empatía al permitir que los alumnos escucharan las razones de sus compañeros y creó un ambiente de confianza para expresar lo que sienten. Finalmente, la actividad concluyó con un aplauso grupal por su participación y un acuerdo colectivo para seguir observando y compartiendo cómo cambian sus emociones durante el día.

**2. En busca de la calma perdida**

La actividad comenzó con una breve explicación sobre lo que es la calma, cómo puede experimentarse en el cuerpo y por qué es importante reconocerla. Se entregó a cada niño una hoja en blanco y se les pidió que dibujaran su cuerpo utilizando acuarelas, lo que despertó gran entusiasmo y creatividad en el grupo. Una vez terminado el dibujo, se les invitó a elegir un color que representara, para ellos, el estado de calma. Los niños seleccionaron diversos tonos, como el azul y el verde, que asociaron con sensaciones de serenidad, mientras que otros optaron por colores cálidos como el rosa o el amarillo, relacionándolos con momentos felices o tranquilos.

Después de elegir el color, se les pidió que marcaran en sus siluetas las partes del cuerpo donde sentían calma con mayor frecuencia o intensidad. Los niños colorearon distintas áreas: algunos eligieron el pecho, otros la cabeza y otros las manos. Durante esta etapa, se observó que varios niños completaban la tarea con facilidad y entusiasmo, compartiendo de manera espontánea sus elecciones. Por ejemplo, un niño explicó que sentía calma en su estómago después de comer su comida favorita, mientras que una niña mencionó que experimentaba tranquilidad en su pecho al recibir abrazos de su mamá. Otra niña comentó que sentía calma en los hombros cuando se acostaba a leer cuentos antes de dormir. Sin embargo, hubo alumnos que enfrentaron más dificultades para identificar y ubicar en su cuerpo dónde sentían calma. Algunos se mostraron inseguros al elegir un color o una zona específica, y otros necesitaron más tiempo para completar la actividad. Por ejemplo, un niño expresó que no estaba seguro de dónde sentía calma porque siempre se sentía "muy inquieto". Estos casos me llevaron a brindar orientación adicional, utilizando ejemplos sencillos y preguntas guía como: "¿Cuándo estás jugando con tus amigos o abrazando a alguien?, ¿dónde sientes que tu cuerpo está más tranquilo?"

En la siguiente parte de la actividad, se pidió a los niños reflexionar sobre las personas, animales, objetos o situaciones que les generaban calma. Los alumnos compartieron respuestas variadas, como sus padres, sus mascotas, abrazar a sus peluches, escuchar música o ver películas en familia. No obstante, algunos niños también enfrentaron dificultades para identificar claramente lo que les proporcionaba calma. Un niño comentó que no sabía qué cosas lo tranquilizaban porque "siempre quiere moverse", mientras que otro expresó que le costaba concentrarse en recordar situaciones tranquilas. Ante esto, intervine con algunos ejemplos de mi propia experiencia, mencionando cómo estar con mis gatitos o escuchar la lluvia me genera calma, lo que ayudó a algunos niños a conectar con sus propias experiencias.

Para concluir, se resaltó la importancia de reconocer lo que nos da calma y cómo podemos utilizar esas sensaciones para sentirnos mejor en momentos de estrés o nerviosismo. La reflexión grupal permitió que los niños se sintieran comprendidos y apoyados al escuchar las experiencias de sus compañeros, lo que fomentó un ambiente de confianza y empatía. Finalmente, se alentó a los pequeños a aplicar lo aprendido a lo largo del día, buscando su "color de calma" en situaciones cotidianas. La actividad cerró con un aplauso grupal y agradecimientos por la participación activa y el esfuerzo de todos.