

## Formato de PTP 1

### Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

**Sabemos que los pensamientos impulsan las emociones, así que lo primero que realice es generar recuerdos agradables de la vida de mis alumnos, les reproduje el audio del módulo uno “Practiquemos la calma”, observe que al principio de la actividad, algunos alumnos se reían con nervios y rareza, enfocando la emoción de alegría, posteriormente para lograr el enfoque de la actividad pedí que cierren los ojos y comencé a hablarles con frases positivas de su vida, con el objetivo de generar recuerdos de su infancia donde predomine la calma y el amor a su familia, padres, hermanos, etc.**

Reproduje muchas veces el audio, percibí que capté la atención de todos ellos, me sentí satisfecha por haberlo conseguido, pues ya todos tenían los ojos cerrados, fue tanta la concentración que algunos comenzaron a lagrimar, otros lograron percibir la calma, su semblante demostraba paz y felicidad. Al final cuando detuve la música de esta primera actividad, cuatro de mis veintiun alumnos terminaron llorando, cuando les cuestioné sobre lo que sintieron, uno me dijo que sintió felicidad al recordar cómo su familia a pesar de su situación económica son felices, otra alumna no paraba de llorar y me comentó (apartada del grupo) que sintió odio porque en sus recuerdos predominó un sentimiento negativo hacia un tío, pero no comentó la razón. En esta parte de la actividad me sentí confundida, porque tengo un grupo tan activo, alegre y entusiasta que no creía que esta primera actividad tuviera tal alcance, me siento motivada por haber obtenido esta respuesta favorable del grupo.

La segunda actividad fue la del termómetro donde se explicó que significa cada valor (0-5), al cuestionar sobre la emoción con la que estaban hasta ese momento, la respuestas fue diversa: tristeza, alegría, tranquilidad, pensativo, entre otros.

Para finalizar se jugó a la papa caliente, el alumno que se quedara con la papa caliente se le planteaba alguna frase para que comentara lo que pensaba de ella, como “solo los adultos tienen emociones”, “es más valioso controlar mis emociones con una buena calificación”, algunos alumnos sintieron vergüenza de expresar lo que pensaban, tenían miedo de errar en la respuesta, sin embargo, al explicarles que no hay una respuesta concreta y sólo son sus propias ideas, los vi más abiertos a responder y jugar.

Como docente me siento muy feliz por este primer acercamiento, se que les gustó la actividad a pesar de haberles causado emociones diversas, en esta primera actividad concluimos con el grupo que sentir emociones y expresarlas está bien, pero es necesario aprender a controlarlas y actuar de forma positiva.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

**Considero que logré conectar conmigo misma al decirles frases positivas de la primera actividad y con apoyo de la música de fondo, porque me vi a mí misma en momentos de mi infancia, obtuve recuerdos bellos de mi adolescencia y creía en realidad estar a la altura de mis alumnos (edad, gustos, intereses).**

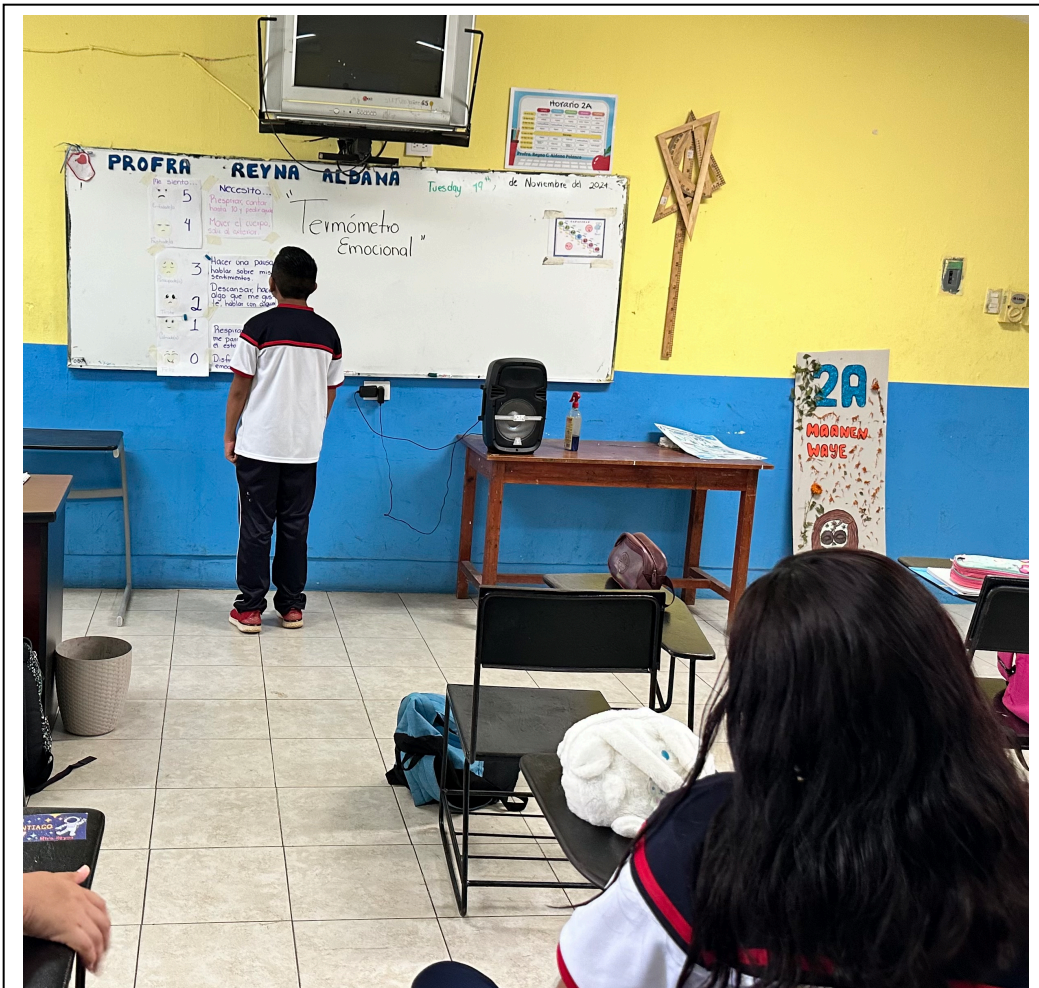
¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

**Fomenté el respeto ante las emociones de todo el grupo, en la última actividad animé a expresar sus sentimientos sin ser vulnerados por los demás, use un tono de voz relajado en la primera actividad para provocar emociones en mis alumnos, después de esta sesión siento haber logrado un vínculo con el grupo, porque hoy estuvieron más relajados, tuvieron un diálogo más asertivo entre ellos.**

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

**Me encantó sentir el acercamiento con el grupo, no imaginé causar emociones a flor de piel, puedo constatar que les gustó la actividad porque al final de la sesión expresaron lo que les causó la misma, un alumno me dijo : “Hoy maestra fuiste nuestra psicóloga”. Al escuchar lo anterior, tuve sentimientos encontrados al principio sorpresa porque dude si realmente esta actividad los iba a involucrar, luego sentí alegría y amor por mi grupo al verlos no como niños traviesos y gritones sino como seres vulnerables y con sentimientos muy importantes que necesitan mediar y controlar, confirmo que estaré en este proceso acompañando el autoconocimiento de sus emociones, sentimientos y pensamientos.**

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



El termómetro emocional, fue la segunda actividad, en grupo se analizaron los niveles que compone de acuerdo con lo que sienten y el reconocimiento sobre lo que deben hacer en esos casos. El grupo comentó que emoción sobresalió en la sesión del día.





Evidencia de que algunos alumnos lloraron al finalizar la primera actividad, entre ellos demostraron empatía y se abrazaron.

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.				