Formato de PTP 1

Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

__El realizar las diversas actividades del primer módulo me han permitido reconocer que es importante aprender a identificar las emociones, darnos un momento para sentirlas.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?
Reconociendo mis emociones y la manera en que mis sentimientos y pensamientos se entrelazan para lograr mi bienestar emocional. De igual manera, el reconocer que es necesario aprender a regular mis emociones para estar bien conmigo misma y con los demás. Además es necesario crear espacios en donde pueda disfrutar estar conmigo misma y con las personas más importantes en mi vida y realizando actividades que me generan calma.

¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?
Si, primeramente prestando interés a sus platicas, de lo que les sucede en casa, o en el día, preguntarndoles si comieron antes de asistir a la escuela, etc. Creo que el hecho de demostrar que los niños y las niñas nos preocupan y que estamos pendientes de lo que les sucede o de lo que necesitan permite crear un ambiente de confianza y un lugar seguro para ellos.
Primeramente los alumnos compartieron las emociones que conocen y cuáles han experimentado con mayor frecuencia, después de explicarles un poco acerca de las emociones básicas y de su importancia de saber cómo expresarlas, los alumnos pudieron identificar cómo se sentían en ese momento. La mayoría comentó que se sentían felices y tranquilos por diversas situaciones, mientras que otros mencionaron que estaban molestos.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me pareció muy interesante, ya que antes de llegar hasta este proyecto, fue necesario realizar actividades de manera individual que me permitieron darme ese momento para respirar profundamente y pensar que durante toda nuestra vida hemos expresado emociones, pensamientos y sentimientos, algunas que nos motivan a seguir adelante y otras que nos limitan o nos frenan, pero que eso no es algo malo, sino todo lo contrario. Conectar contigo mismo/a es un viaje constante de autodescubrimiento y cuidado. Al hacerlo, no solo fortaleces tu relación contigo, sino que también mejoras tu capacidad de relacionarte con los demás y de enfrentar la vida con autenticidad.

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

Se les presentó el termómetro de las emociones y los colores que representan tres niveles (alto, medio y bajo). Luego, cada alumna y alumno pasaron a colocar su nombre en el nivel que ellos consideran de acuerdo a cómo se sentían al llegar al salón de clases. Está actividad, se pretende llevarla a cabo todos los días al inicio de la jornada escolar.

El resultado final de la actividad, después de realizar la actividad en plenaria los alumnos compartieron el motivo por el cual el día de hoy se sentían así.

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.				