

**Formato de PTP 1**  
**Módulo 1**



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

Hicimos la actividad del termómetro emocional, que, para llevarla a cabo con mis alumnos adolescentes, vieron en un dibujo la explicación de la actividad, Según la definición psicológica de esta, las emociones son "un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas", reflexionamos como nos ayuda a tener más conciencia de lo que pasa por nuestro interior. Vimos la importancia de conocer que a veces confundimos nuestros pensamientos con nuestros sentimientos y acabamos actuando de una forma que no nos gusta.

Para esta actividad nos basamos en 5 pasos:

1. Elige las emociones en las que te quieras focalizar
2. Pinta el color de tu emoción
3. Colocar el termómetro de las emociones en un lugar visible
4. Analiza tus emociones
5. Practicarlo con asiduidad

Después de una lluvia de ideas, les plasme las preguntas esenciales que necesitamos utilizar diariamente las cuales son:

- ¿Qué siento?
- ¿Cómo lo expreso?
- ¿Cuál es la forma correcta de expresarlo?

Estuvo muy emotivo, participativo, se logró percibir, una apertura y acercamiento entre todo el grupo generando un ambiente de confianza y compañerismo.

Emociones que se trabajaron en el desarrollo del taller.

- Enfado-rabia-duda-tranquilidad-alegría

Con esto logramos que los alumnos lograran manejar sus emociones por medio de un termómetro interno en el cual se les mostro que el saber identificar en que emoción me encuentro y poniendo un pausa puedes reconocer en el momento exacto y modificar la emoción.

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

Antes de dar el taller, tuve que realizar ejercicios de relajación sugeridos, indagar un poco más, concientizándome y regulando mis emociones para poder transmitir al alumnado, la actitud positiva de aprender y dar a conocer o reflexionar el tema del valor del reconocimiento de la empatía, reflexionando sobre sus actitudes para lograr captar el

por qué, de sus diferentes conductas y así saber cómo apoyarnos desde lo emocional, para mejorar de su desarrollo académico.

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

Si se logró un acercamiento más con mis alumnos y pienso que si requerían esta actividad como apoyo constante en su desarrollo conductual, ya que muchos alumnos por estar pasando diferentes situaciones familiares, no logran regularse en sus conductas andan queriendo llamar la atención que no tienen en sus casas y por lo mismo no logran la concentración adecuada.

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

Me parece muy interesantes e indispensables estas actividades emocionales, como herramienta principal en el desarrollo educativo de cada maestro. Sin importar el contexto de las escuelas.

Ver a los alumnos interesados en el tema, su participación continua y el empeño que le pusieron a esta actividad me llenó de gratitud.

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

# Termómetro de las emociones

**Enfado**    **Rabia**    **Duda**    **Tranquilidad**    **Alegria**

- [Red] [Orange] [Yellow] [Light Green] [Dark Green] +

**Antes**    😞    😞    😐    😊    😊

**Durante**    😞    😞    😐    😊    😊

**Después**    😞    😞    😐    😊    😊

**Observaciones**

🔍 Búsqueda visual    💾 Guardar    🌐 orientacionandujar.es    |    La imagen podría estar protegida por derechos de autor.



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.				