



Formato de PTP 1
Módulo 1
Mtra LENY BEATRIZ ESCOBEDO PATRON

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Estas acciones contribuyen a un clima escolar positivo, donde la empatía, el respeto y la autorregulación son pilares fundamentales. Implementarlas de manera consistente fortalecerá la convivencia y el bienestar general.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Implico un proceso de introspección, autorreflexión y conciencia plena sobre mis emociones, pensamientos y valores.

Reconociendo mis emociones: distintos momentos y aceptar esas emociones sin juzgarlas, permitiéndome procesarlas.

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

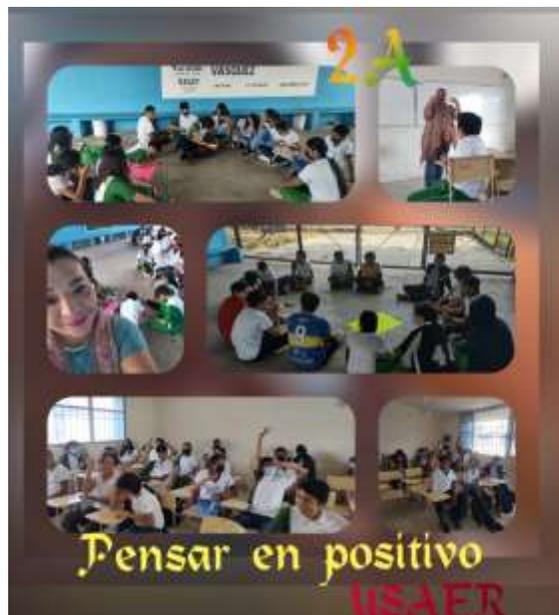
Reflexione sobre estas acciones que me ayudará a identificar qué estrategias funcionaron mejor y cómo puedes fortalecer aún más mi relación con ellos. La conexión con mis estudiantes no solo mejora el ambiente del aula, sino que también impacta positivamente en su aprendizaje y bienestar.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto puede considerarse un paso importante para experimentar, aprender y ajustar estrategias. Lo relevante es analizar los resultados y usar esta experiencia como una base para diseñar proyectos futuros más efectivos y alineados con las necesidades de tus estudiantes. El aprendizaje está tanto en el resultado como en el proceso

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

TALLER SOBRE LAS EMOCIONES Y EL PENSAR EN POSITIVO



Trabajar las emociones y fomentar el pensamiento positivo en los alumnos tiene múltiples beneficios, tanto en el ámbito personal como académico.

Beneficios en el Ámbito Emocional

1. **Mejor regulación emocional:**
Los alumnos aprenden a identificar, comprender y manejar sus emociones, lo que reduce episodios de estrés, frustración o ansiedad.
2. **Fortalecimiento de la autoestima:**
El pensamiento positivo ayuda a que los estudiantes se sientan más seguros de sí mismos y reconozcan sus cualidades y logros.
3. **Resiliencia:**
Al desarrollar una mentalidad positiva, los estudiantes enfrentan mejor los desafíos, viendo las dificultades como oportunidades de aprendizaje.

Beneficios en el Ámbito Social

4. **Relaciones más saludables:**
Ser conscientes de sus emociones y pensar en positivo fomenta la empatía y la comunicación efectiva, mejorando sus relaciones con compañeros y docentes.
5. **Reducción de conflictos:**
Los estudiantes manejan mejor sus emociones negativas, lo que disminuye las confrontaciones y favorece un ambiente escolar pacífico.

Beneficios en el Ámbito Académico

6. **Mayor concentración y motivación:**
Pensar en positivo ayuda a los alumnos a mantener una actitud abierta hacia el aprendizaje, aumentando su interés y persistencia en las tareas.
7. **Mejor manejo del estrés académico:**
Identificar emociones como la ansiedad o la frustración y reemplazarlas con pensamientos positivos permite que enfrenten mejor los exámenes y desafíos escolares.
8. **Incremento en el rendimiento académico:**
La gestión emocional y la actitud positiva facilitan la resolución de problemas, la creatividad y el pensamiento crítico.

Beneficios a Largo Plazo

9. **Habilidades para la vida:**
Los alumnos que trabajan en sus emociones y cultivan un pensamiento positivo desarrollan habilidades que les serán útiles en cualquier contexto, como la toma de decisiones conscientes, la adaptabilidad y la autocompasión.
10. **Bienestar general:**
Fomentar estas prácticas contribuye a una vida más equilibrada, feliz y con un mayor sentido de propósito.

Incorporar actividades que integren estas áreas en el aula crea un ambiente de aprendizaje enriquecedor y prepara a los alumnos para enfrentar desafíos personales y académicos de manera más saludable y efectiva.

Instrumento para evaluar el PTP 1

EVIDENCIA: taller de las emociones y pensamiento positivo

INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.				Mejor regulación emocional Fortalecimiento de la autoestima Resiliencia
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				Empatía Comunicación afectiva Pensamiento positivo
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				Organización reduce episodios de estrés, frustración o ansiedad.
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				Bienestar general trabajan en sus emociones