

Formato de PTP 1

Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Al realizar el "Termómetro de emociones" y la actividad "En busca de la calma perdida", experimenté una combinación de emociones. Sentí satisfacción y gratitud al observar que los estudiantes se involucraron con sinceridad al compartir sus emociones, lo cual me permitió percibir una apertura y confianza en el aula. También sentí emoción al ver cómo algunos de mis alumnos se atrevieron a verbalizar emociones que normalmente no expresan. A la vez, experimenté cierta preocupación al notar que algunos estudiantes tuvieron dificultades para identificar sus emociones o no se sintieron completamente cómodos compartiéndolas, lo que me llevó a reflexionar sobre la necesidad de crear aún más espacio para la autoexploración emocional y la confianza. Estas emociones me confirmaron la importancia de seguir cultivando un ambiente seguro y empático para facilitar la expresión emocional sin miedo al juicio.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Logré conectar conmigo misma a través de la reflexión activa durante y después de las actividades. Al practicar la "Respiración en calma", sentí un respiro tanto físico como emocional que me permitió estar más presente y consciente de mis propias emociones. Esta práctica me ayudó a reconocer cómo mi estado emocional influye en mi interacción con los estudiantes y cómo, al estar más centrada, puedo facilitar un ambiente de mayor apertura. Además, al realizar las actividades junto a los estudiantes, me sentí parte de un proceso colectivo, lo que fortaleció mi autoconexión al recordar que mis emociones, al igual que las de ellos, son válidas y gestionables, y que puedo ser un modelo a seguir para la regulación emocional en el aula.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes de manera significativa durante las actividades. Al involucrarme activamente y mostrarme vulnerable al compartir mis propias emociones, pude generar una atmósfera de confianza. Utilicé la escucha activa, validando sus sentimientos y asegurándome de que se sintieran seguros para expresar lo que sentían. Al ver cómo algunos estudiantes se abrieron más, pude observar un cambio en su disposición, lo que reforzó la conexión emocional en el grupo. Además, la reflexión conjunta sobre las emociones permitió que los estudiantes se vieran reflejados en las experiencias de sus compañeros, lo que fomentó la empatía y el apoyo mutuo. A largo plazo, creo que esta conexión puede ayudar a que mis estudiantes se sientan más cómodos expresando sus emociones en el aula y fuera de ella.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto fue altamente enriquecedor tanto para mí como para mis estudiantes. Las actividades promovieron un ambiente de mayor apertura y empatía en el aula, lo que facilitó la expresión emocional de los estudiantes y contribuyó a una mejor convivencia. Fue una experiencia transformadora que me permitió conocer mejor las

emociones y las necesidades emocionales de mis estudiantes, lo cual fortalecerá nuestra relación educativa. Sin embargo, también aprendí que algunos estudiantes necesitan más tiempo y apoyo para identificar y expresar sus emociones, por lo que planeo seguir implementando estrategias como la validación emocional y los espacios de reflexión. En el futuro, me gustaría integrar más actividades personalizadas que ayuden a los estudiantes más reservados a conectarse con sus emociones de manera gradual, asegurando que cada niño tenga el espacio necesario para su desarrollo emocional.

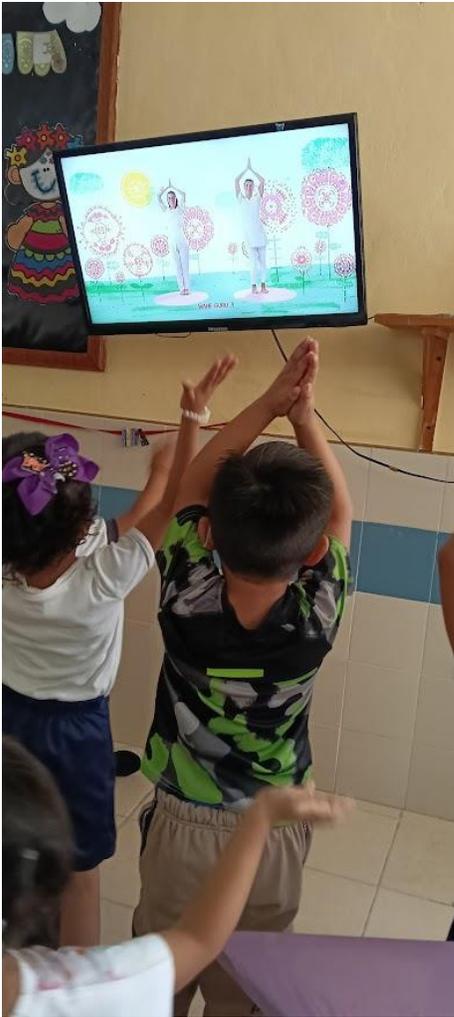
Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



En la imagen, mis alumnos están observando atentamente el termómetro de emociones que utilizamos durante una actividad especial. Con expresiones curiosas y algunas risas nerviosas, los pequeños se sienten cómodos al identificar y compartir sus emociones. Cada uno se toma su tiempo para reflexionar sobre cómo se sienten, y algunos, con mucho cuidado, colocan una marca en el nivel de intensidad que mejor representa su emoción del momento. Me emociona ver cómo, poco a poco, se sienten más seguros para expresar sus sentimientos, creando juntos un espacio lleno de confianza y empatía. Esta actividad no solo nos ayuda a reconocer nuestras emociones, sino que también nos acerca como grupo, fortaleciendo nuestra conexión emocional.

En esta imagen, uno de mis alumnos está concentrado mientras coloca cuidadosamente los rasgos faciales para representar la emoción de enojo. Su expresión es seria, pero llena de curiosidad, mientras observa atentamente los diferentes elementos para crear una cara que refleje esta emoción. Al igual que sus compañeros, luego de representar el enojo, continúa con las demás emociones, colocando los rasgos que mejor reflejan lo que siente en ese momento. Al final de la actividad, cada niño tuvo la oportunidad de pegar los rasgos faciales que correspondían a la emoción con la que se sintieron más cómodos o la que más les gusta experimentar. Ver cómo mis estudiantes se involucran en este ejercicio, compartiendo y reflexionando sobre sus emociones, me llena de orgullo. Es un hermoso recordatorio de lo valioso que es brindarles las herramientas para conocer y expresar lo que sienten.





En esta imagen, los niños están participando en la actividad "En busca de la calma perdida", en la que les enseñé una técnica de respiración para encontrar la calma, guiados por un video de yoga. Algunos niños tienen las manos sobre su cabeza, siguiendo el ritmo de la respiración profunda que les mostré, mientras otros se dejan llevar por el momento de paz. La atmósfera es tranquila, el ambiente está lleno de serenidad, y es hermoso ver cómo cada uno de ellos se conecta consigo mismo a través de la respiración. La actividad no solo les permitió calmarse, sino también tomar conciencia de su cuerpo y emociones, creando un espacio de bienestar y relajación. Como docente, fue muy gratificante verlos tan comprometidos y atentos, disfrutando del momento de calma que logramos juntos.

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.				