

**Formato de PTP 1**  
**Módulo 1**



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Experimente con mis alumnos de tercer grado de primaria las siguientes actividades, saberes que emocionan y volcán de emociones.

Desde pequeños los niños deben de aprender a identificar sus emociones y poder expresar sus sentimientos; sienten las mismas emociones que los adultos, se enojan se frustran, sienten una profunda alegría. Pero no saben qué hacer con ellas o de que manera o intensidad las expresan o simplemente no saben como actuar.

Pensé que, al realizar las actividades, a los alumnos se les dificultaría desarrollarla; sin embargo, teniendo un momento en donde implemente la relajación, cambio su estado de ánimo; se concentraron en la actividad planteada y participaron.

Tuve unas situaciones en donde se reflejó una emoción de tristeza en la cual terminó con el llanto y todos los compañeros se sintieron identificados con la misma emoción de tristeza.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Reconociendo e identifique mis emociones y mi autoconocimiento.

Realizar actividades de relajación que conlleve a tener mejores estilos de vida y puedan equilibrar mi mente y por ende mis emociones.

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

Si, creando un espacio en donde los estudiantes expresaron sus emociones libremente, desarrollando la empatía, la apertura y el dialogo mutuo; practicar estrategias que les permitieron aceptar si controlan o no sus emociones.

Tuve un momento en la cual las emociones se presentaban en diferentes circunstancias, hubo cuando las emociones afectaban a los alumnos y ellos mismos buscaban la causa -efecto de la situación.

en ocasiones las emociones toman el control sobre nosotros cuando estamos atravesando; de ahí la importancia de saber cómo manejarlas, debemos entender que el primer paso es conocerlas, una vez que yo pueda nombrar lo que siento , podre saber como enfrentarlo.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me pareció interesante ya que es importante trabajar sobre las emociones con los alumnos ya que como menciona Begoña Ibarrola las emociones influye en el que aprende y en el que enseña.

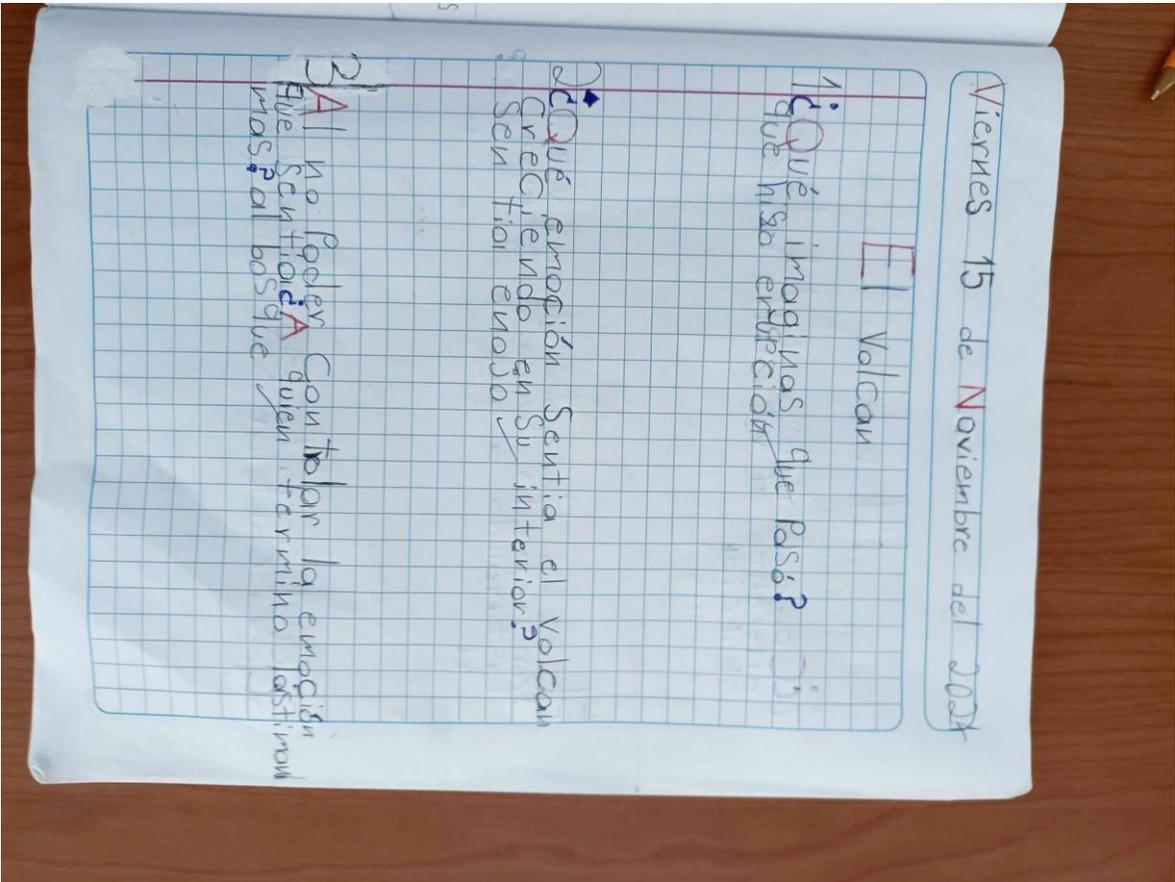
Las estrategias que podemos poner en la práctica como la meditación, enseñar a los alumnos a regular sus emociones ya que todos experimentamos diversas emociones a diario; contribuirá a tener una sana convivencia en los alumnos.

### Actividad el volcán.

Viernes 15 de noviembre de 2024.  
Realiza la lectura "El volcán" y responde las preguntas

- 1) ¿Qué imaginabas que pasó?  
El volcán tiró su lava.
- 2) ¿Qué emoción sentía el volcán sintiendo en su interior?  
Triste y molesto.
- 3) Al no poder controlar la emoción sentía ¿A quién termino lastimando más?  
A su amigo el bosque.
- 4) ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?  
Pensar en el daño que podía causar a su amigo.
- 5) ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?  
Si.
- 6) ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?  
Hay que medir nuestro enojo para no lastimar a los demás.

Dibuja el volcán:



En esta actividad los alumnos comprendieron la lectura sobre las emociones que tuvo el volcán de acuerdo a la situación que vivió , la mayoría estuvo de acuerdo que la emoción que causó la erupción fue el enojo o molestia en que estaban destruyendo a su amigo que era el bosque .

Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.  
Actividad 2 saberes que emocionan.

Mencione una a una las frases, solicite que reflexionen si es correcta o incorrecta y que alcen la mano en caso de afirmativo o que levanten hacia el frente en caso negativo.



**Todos expresamos las emociones de la misma manera.**

De acuerdo a la primera frase el alumno Dylan menciona que era negativo por que cada quien expresa de diferente manera sus emociones un ejemplo fue que observo que un compañero estaba experimentando una emoción de enojo y se mantuvo serio, a diferencia de el al estar enojado golpea y llora.

**Todos los adultos saben controlar sus emociones.**

El alumno Pablo ante esta frase menciona que es negativo ya que su mama expresa su emoción llorando cuando se molesta y su papa se altera y grita, la mamá de diego controla su emoción frotándose las manos y respirando.

**El manejo de emociones es mas importante que sacar las mejores calificaciones.**

samuel menciona que las emociones te permiten concentrar si las sabes controlar y si te desesperas te causa ansiedad.

Ulises dijo que el considera positivo ya que si te sientes bien con tus emociones no tienes miedo puedes aprender.

**Sabes controlar tus emociones.**

Mirando compartió que ella sabe controlar sus emociones, cuando siente que no puede más respira en cambio Manuel se exalta y grita; por lo que no sabe manejar sus emociones. Para Ángel dice que las emociones se salen de control.

**Las emociones y los sentimientos son lo mismo.**

Para Miranda una emoción es alegría y un sentimiento es algo que se siente en el corazón.

**Sentimos con el corazón.**

Roger menciona que es afirmativo porque algunas emociones lastiman el corazón o nos hace sentir bien o mal.

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.				