

Formato de PTP 1

Módulo 1



*Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Al inicio los pensamientos que tenía sobre el curso y las actividades eran de emoción, sorpresa, y a la vez, incertidumbre y ansiedad, de no saber cómo podría coordinarme para realizar todas las actividades en tiempo y forma, siendo que también estaba involucrada en otros dos cursos, un proyecto personal y el trabajo en las 8 escuelas. Sin embargo, al observar que las actividades incluso me guiaban a que me regulara, experimenté alegría y tranquilidad.

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

Al dedicar tiempo a mi persona y ser consciente de mis emociones, sensaciones corporales y pensamientos, mientras realizaba los primeros ejercicios me permitió conectar conmigo misma, y con los pensamientos intrusos que me generaban estrés.

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

Considero que sí logré conectar con mis alumnos, al inicio se mostraron desconfiados y preocupados de que no observaran cuadernos para “trabajar”, pero después de la primera actividad, las dinámicas fluyeron y ellos se mostraron atentos, emocionados, interesados, sobre todo, en expresar sus emociones: como lo fueron alegría, tristeza, preocupación, y sorpresa, sus opiniones y pensamientos fueron expuestos con mayor seguridad al observar que todos, incluidos la maestra regular y yo, también expresamos nuestros pensamientos. Mostraron disposición en acceder a trabajar con compañeros con los que casi no conviven, pese a su miedo de “no caerles bien”, esto anterior ellos mismos lo expresaron. Los ejercicios que permitían que estuvieran en un estado de calma y escucha activa nos ayudaron más.

*Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El proyecto me pareció muy bueno y práctico para toda la población con la que trabajo, pues se adapta a las necesidades y edades: alumnos neurotípicos, neurodivergentes, padres de familia, maestros, directores y compañeros de trabajo.

Sin embargo, la temporalidad para el personal del área de EDUCACIÓN ESPECIAL (que asistimos a 3 o hasta 12 escuelas) no puede permitirnos realizar todo lo propuesto con los alumnos.

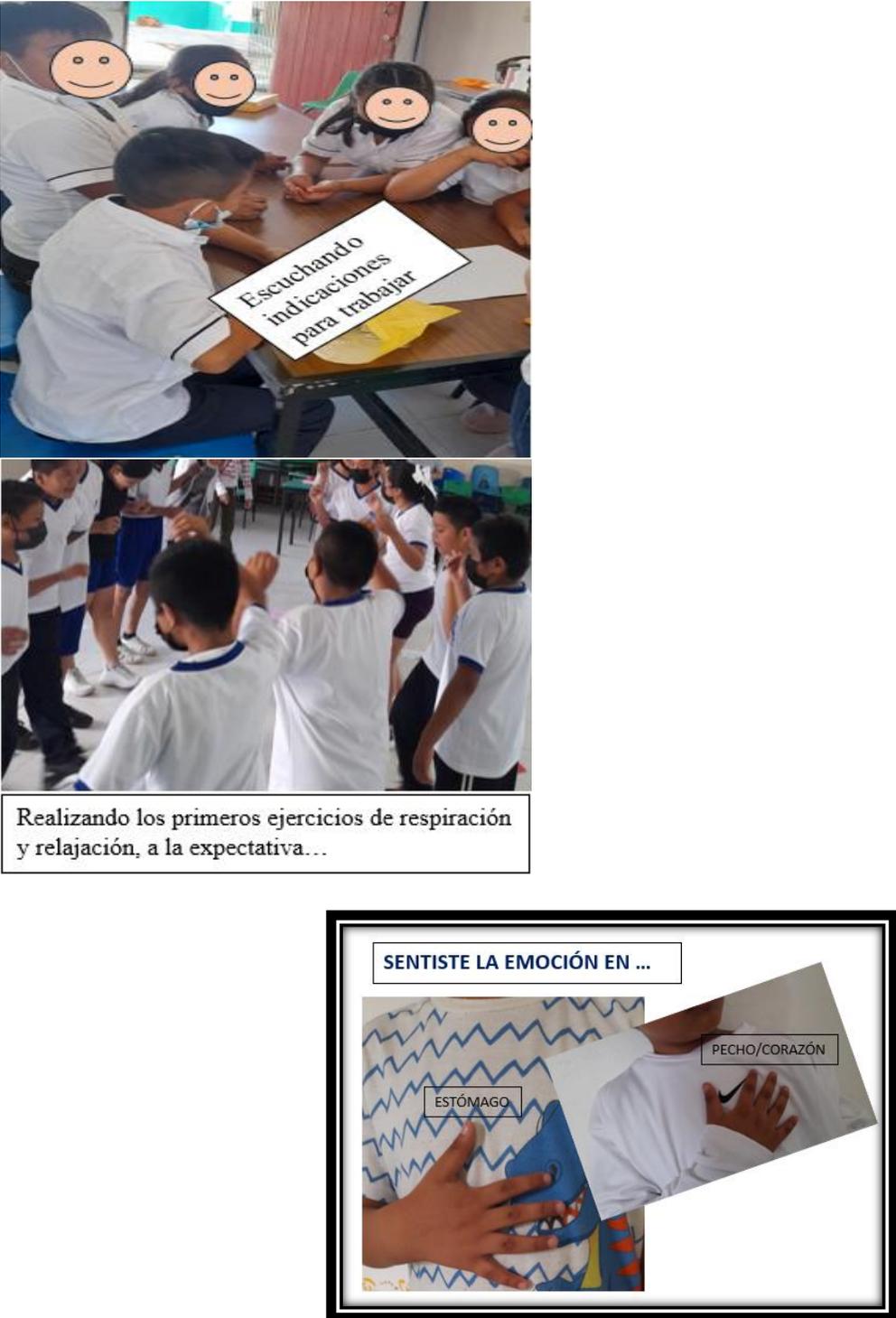
Pude realizar los ejercicios de respiración, que me permitieron mantener el control, del grupo desde el inicio, lo que me dio seguridad y tranquilidad para seguir.

Cuando colorearon la silueta de las emociones, fue muy divertido, nos causó alegría que todos terminaron sus creaciones muy coloridas, omití el uso del termómetro, pues no nos daría tiempo y la docente sugirió trabajarlo en una siguiente sesión, vinculándolo con un tema del proyecto del aula, esto me causó preocupación, sin

embargo, recordar que debemos ser accesibles y ajustarnos al contexto, me dio tranquilidad y produjo calma ver la disposición de los alumnos y su interés. La actividad de cierre no se hizo en papel, pero sí de manera vivencial, después de realizar nuevamente los ejercicios de respiración y relajación, cada uno fue nombrando en qué parte del cuerpo sentía la sensación de calma y luego expresaron con qué integrante de la familia lo compartirían.

ANA MILCA UITZ ESTRELLA

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



Escuchando indicaciones para trabajar

Realizando los primeros ejercicios de respiración y relajación, a la expectativa...

SENTISTE LA EMOCIÓN EN ...

ESTÓMAGO

PECHO/CORAZÓN

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 mi proyecto.				
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				