



## Formato de PTP 1

### Módulo 1

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

Al inicio del planteamiento de las actividades, pensé que la participación sería poca ya que el tema de las emociones no es nuevo sino lo venimos trabajando dadas las conductas que varios de los niños han demostrado (como morder, pellizcar, gritar, empujar a sus compañeros), en realidad sí sentí cierto temor a que se sientan aburridos y rechacen la actividad. Sin embargo, el hecho de presentarles el termómetro y platicar sobre cómo funciona si la temperatura sube o baja qué significa (relacioné con intensidad), les hizo sentir curiosidad y a mi me proporcionó seguridad para continuar esa motivación que ya se había logrado tanto en los niños como en mí. Enseguida aportaron sus experiencias sobre todo con la tristeza y el enojo lo que me permitió conocerlos un poco más y comprender su comportamiento.

Al narrarles el cuento del volcán inmediatamente respondieron que había causado un daño que no quería y lo relacionaron con situaciones vividas en el aula, comentamos qué podemos hacer cuando sentimos enojo además del ejercicio de la respiración y, sin duda alguna, terminé sorprendida por su gran participación, por las ideas y soluciones que se mencionaron. Al finalizar las actividades pude percibir en sus rostros felicidad porque ya tenían más herramientas para enfrentar sentimientos que muchas veces no lograban identificar, y desde luego, que también yo estaba feliz de ver que las actividades habían sido de su agrado y se logró el objetivo.

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

Hace tiempo las emociones no eran tomadas en cuenta, se consideraba a la escuela como el lugar para aprender, memorizar información y ya, para buena fortuna esto ha sido modificado. Atender las emociones es algo básico, nuestros niños no aprenden si emocionalmente no están estables y por supuesto, nosotros como decentes tenemos que estar bien emocionalmente hablando para desempeñar nuestro trabajo. Me he preocupado por investigar, leer por ejemplo el libro “La inteligencia emocional” del autor David Goleman y me ha ayudado a superarme tanto en el aspecto personal como en el profesional por ello deseo compartir con mis niños, con padres y madres de familia y mis compañeros del centro de trabajo todo lo importante que es aprender a reconocer nuestras emociones y autorregularlas. Ahora puedo hablar con tutores sobre situaciones difíciles de manera más humana, con mis niños (muchas veces cuando están desesperados por no lograr realizar alguna tarea) puedo valorar el esfuerzo que hacen, platicar con ellos, motivarlos a creer en ellos mismos y darle valor a lo que están sintiendo y poder orientarlos, ya no me preocupo por “llenarlos” de información.

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

Definitivamente sí, porque esa parte donde reflexionaron y retomaron las situaciones que se han vivido en el aula, hubo empatía porque decían, por ejemplo: “entonces cuando gritó \_\_\_ puede ser que por enfado” y aquella personita que había tenido esa conducta expreso: “es que me molesta que no me manden mi jugo” y no quedó ahí sino alguien más comentó: “pero ahora ya sabes que puedes hacer para no gritar” Estas pequeñas pláticas permiten darnos cuenta de que los niños estaban concentrados, conectados con las actividades, con el tema.

Otra forma de percibir esa conexión fue cuando los estudiantes propusieron acciones para calmar la tristeza, el enojo; cuando expresaron que la alegría era lo mejor y lo más desagradable era el enojo.

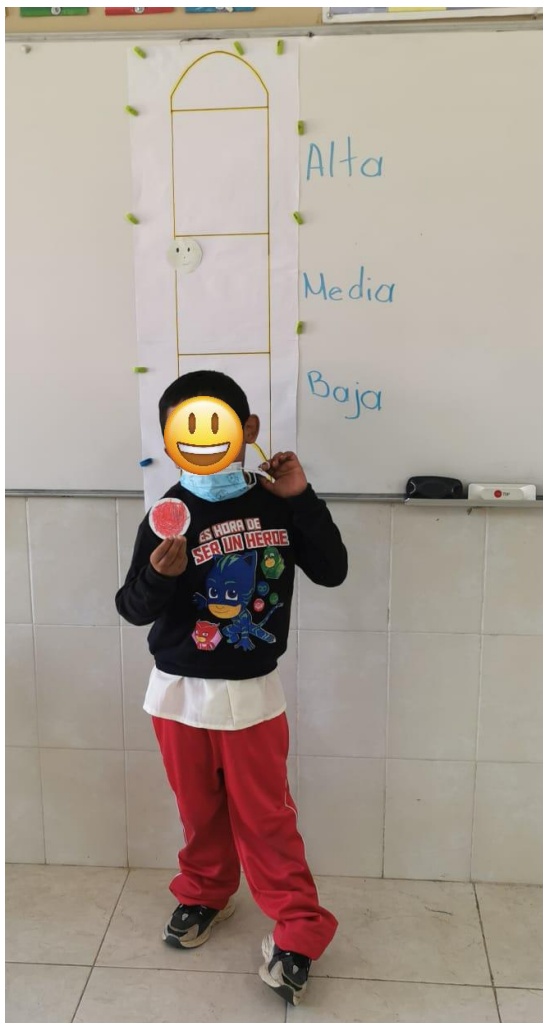
Una personita dijo que él siempre está enojado y los demás le decían que no era verdad pues lo habían visto sonreír, me encantó porque también tomaron en cuenta los gestos que realizamos cuando hablamos.

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

Me encantó, fueron actividades muy sencillas pero cargadas de emociones, muy ricas en reflexión, dieron lugar a una autoevaluación a pesar de su edad, lo cual es esencial para formar adultos emocionalmente equilibrados.

Los beneficios de estas actividades se reflejan en su desarrollo emocional, social y cognitivo, desarrollan su inteligencia emocional, regulan sus emociones, fortalecen su empatía y mejora de sus habilidades sociales.

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



La participación de este alumno dio lugar a muchos comentarios positivos ya que expresó estar siempre enojado por lo que sus compañeros hablaron de los gestos.

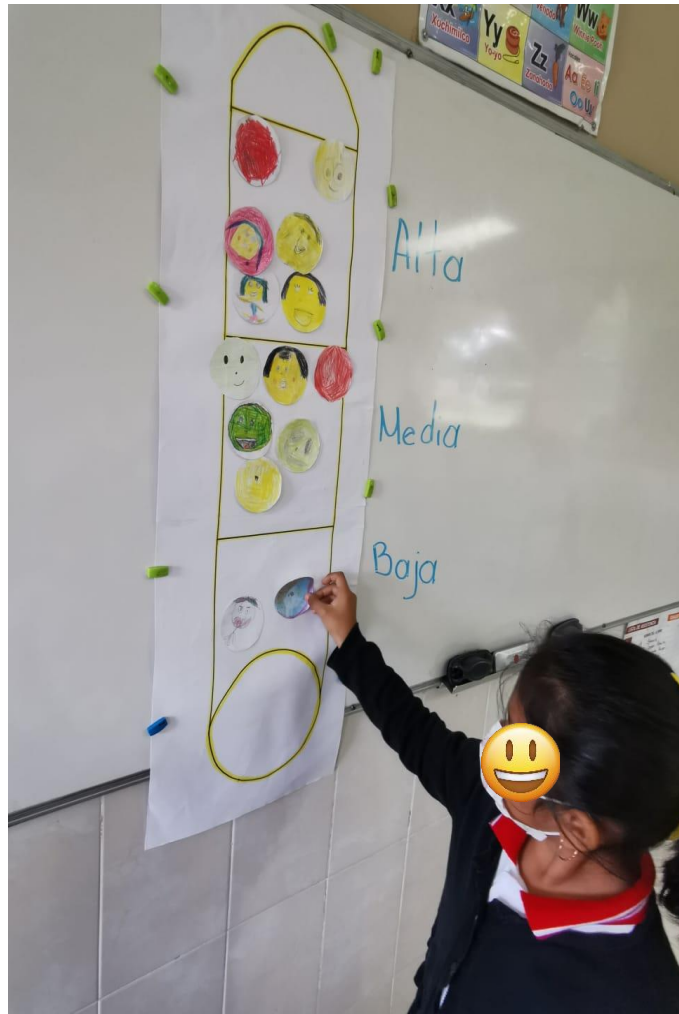


Una excelente participación al decir que cuando está en calma puede concentrarse.





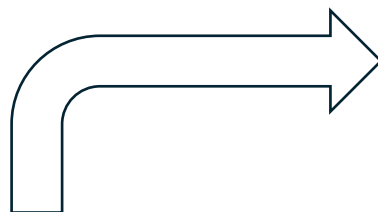
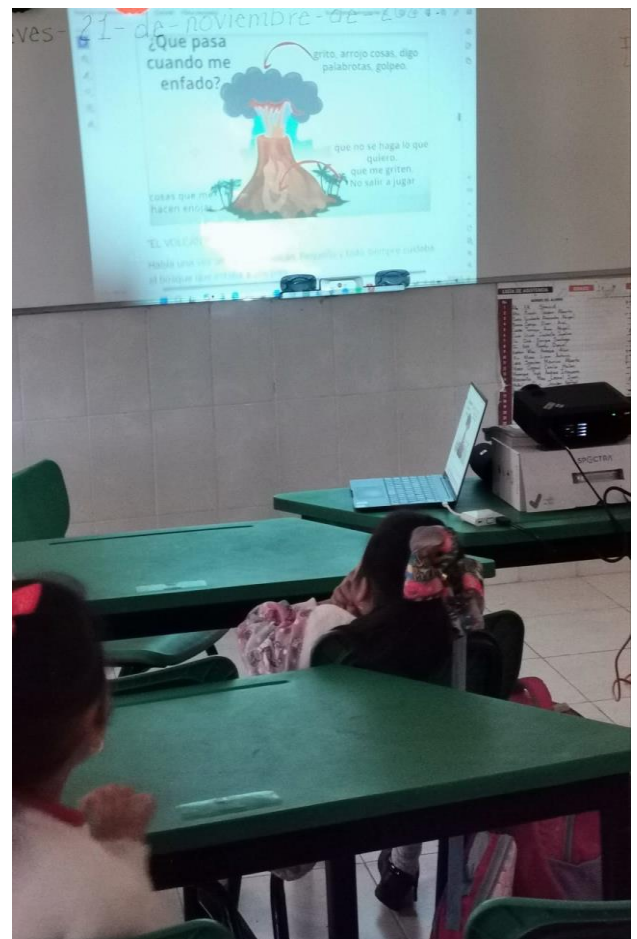
Ella expresó que su tristeza ahora es baja pues ya no llora tanto por irse con su mamá.



Este pequeño comentario que eligió la alegría en alta intensidad porque él se ríe a carcajadas.



Después de que comentaron qué hacer cuando sentimos enojo y tristeza, les presenté otras alternativas que el curso sugiere.



El cuento generó la reflexión sobre herir sin querer a los amigos, padres. Hermanos, dio lugar a narración de sus experiencias.

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.				