Formato de PTP 1

Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo:

Durante la aplicación de las actividades me percaté de la importancia de llevar de manera permanente ejercicios enfocados al área socioemocional, pues no siempre hay espacios oficiales para trabajar la expresión de nuestras emociones y pocas veces, por lo menos en mi experiencia docente, dedicamos mucho tiempo a desarrollar la empatía y la escucha asertiva más que cuando alguna actividad del libro está relacionada a ello.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Durante el análisis del material y las actividades me percaté de que a veces nos absorbe nuestro trabajo, tiempo y ocupaciones y sin darnos cuenta permanecemos en constante estrés. Al determinar este tiempo para realizar las actividades de relajación y de autoreflexión me di cuenta de lo difícil que concentrarme, relajar mi cuerpo y mi mente, lo que me afecta a veces en mi vida diaria. Muchas veces el estrés y la falta de motivación ocasionan que me sea complicado iniciar o concluir mis pendientes, dejándolos para después, lo que conlleva a falta de organización.
Estas actividades fueron un apoyo para recordarme que a veces es necesario parar, poner una pausa y destinar el tiempo para nosotros mismos, para nuestro bienestar físico y mental y así también poder estar motivados en nuestra labor docente.
De igual manera esta reflexión me ayudó a identificar que muchas veces mi comunicación es muy pasiva, y plantearme estrategias o la "meta" de practicar la comunicación asertiva.

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

Si logré conectar e identifícame con ellos en la mayoría de las actividades, pues solía brindarles ejemplos de mi vivencia para animarlos a participar o para darles una idea más clara de las consecuencias de mi estado emocional.
Por ejemplo, en la actividad del volcán les mencioné ejemplos de cómo yo aun siendo adulta he dañado sin querer a las personas que me quiere, y como el preocuparme de más me afecta en mi salud. Esto es para que los alumnos se sientan identificados y puedan tener más clara la finalidad de la actividad.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este mini proyecto es definitivamente algo que debemos de incluir en nuestra práctica diaria como docentes y no solo como actividad para cumplir este curso. A veces no tenemos la noción de la importancia que tiene el trabajar temas del ámbito socioemocional en nuestros alumnos o el impacto que tienen nuestras palabras o acciones, por lo que considero que estas actividades pueden en primera instancia servir para mejorar la relación alumno-docente y por lo consiguiente abrir la puerta hacia un espacio de comunicación sano.

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

Actividad del mini proyecto “La base de todo es la calma”, en la que los alumnos colorearon las siluetas de los colores que relacionen con esa emoción.
Imagen 2 los alumnos escuchan y reflexionan el cuento del volcán.

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.				