



Formato de PTP 1 Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Los alumnos expresaron diferentes anécdotas en donde ellos han perdido el control del enojo, resaltando que en esas ocasiones hicieron cosas de los que se arrepienten pues gritaron, y ofendieron a sus familiares. De esta forma se reflexionó sobre la importancia de aprender a controlar la ira.

En cuanto a las emociones que se presentaron en las actividades son el enojo con ellos mismos al no saber cómo controlarse, lo que derivó a otras emociones como tristeza y frustración.

En la segunda actividad se trabajó la calma y la tranquilidad por lo que los alumnos compartieron que ellos han experimentado lugares y sensaciones que las provocan entre sus pensamientos resaltaron el que “hacer cosas que les gustan como pintar, bailar y estar con sus mascotas les trae calma”. Entre las emociones que plasmaron se encuentran que ellos experimentan curiosidad y tranquilidad.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Mucho antes de realizar las actividades con el grupo escolar, a través de las actividades del curso reflexioné mucho sobre mis actitudes y la importancia de la relajación para estar bien conmigo misma y que a través de ello pueda plasmarlo con los alumnos, por lo que al realizar las actividades también recordé anécdotas sobre cómo me ha controlado la ira y la importancia que conlleva que aprendamos a controlar el enojo y sobre todo promover actividades que nos ayuden a generar la tranquilidad y calma.

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

Si, porque me identifiqué con sus anécdotas, sobre todo cuando ellos transmitían que sentían culpa al reaccionar negativamente a través de la ira, incluso también les conté a ellos una situación que pasé con mi mamá cuando era adolescente, por lo que al tener ese espacio de reflexión nos permitió conocernos más y sobre todo que ellos entiendan que todos cometemos errores y lo importante es aprender de ello y mejorar como persona al tener un mejor control de nuestras emociones y reacciones.

Por ejemplo entre las acciones que se realizaron para trabajar este mini proyecto resaltaron:

- La actividad el volcán de las emociones: Al compartir las respuestas de las preguntas los alumnos reflexionaron sobre diversas situaciones que ellos han experimentado donde la ira y la frustración los han dominado, por lo que se rescató la importancia de aprender a manejar el enojo a través de diferentes técnicas de relajación como “contar hasta 10”, “la técnica de respiración del globo” etc.
- En la segunda actividad “en busca de la calma perdida” en primer lugar se les puso un audio que invita a la relajación a través de distintas actividades de relajación, para después proceder a la elaboración de la silueta y el reconocimiento de las situaciones, personas o actividades que nos traen calma.

- Por último, al terminar ambas actividades se hizo un pequeño cierre de análisis sobre cómo se sienten al conocer y reflexionar sobre el manejo de las emociones y que ellos aprendan a reconocer que es lo que les trae paz y calma.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

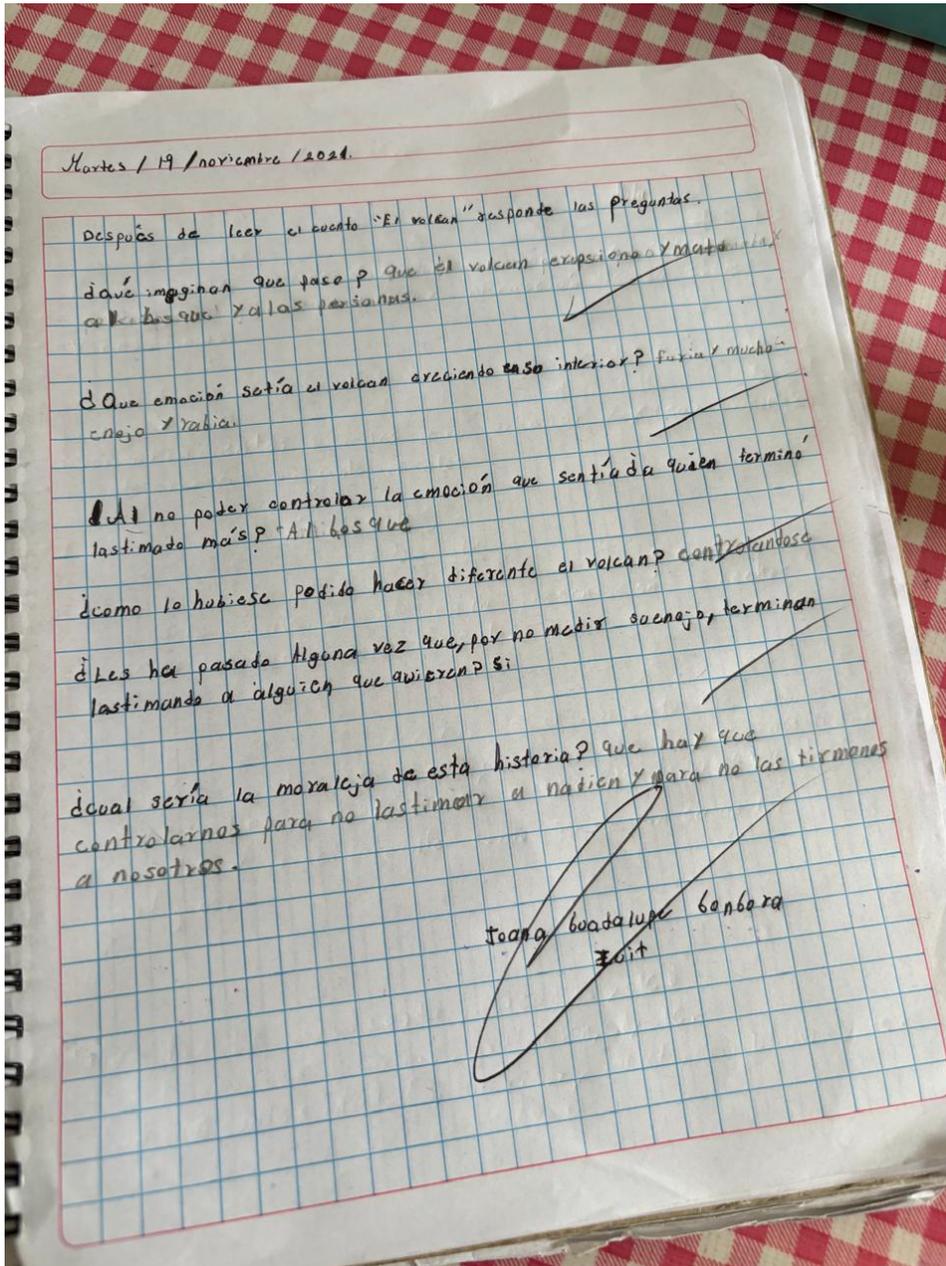
Fueron dos actividades de mucho provecho tanto para mi grupo, como para mí debido a que permitió el análisis y la autorreflexión de nuestras acciones al no controlar de manera correcta nuestras emociones, y que al hacer cosas por impulso y sin pensarlas puede lastimar a los demás.

Sin duda, esta experiencia me invita a seguir conociendo y preparándome sobre la inteligencia emocional y como promoverlo con mis alumnos y que dedicar unos minutos de actividades de relajación los ayuda a controlar su frustración y estrés.

Por último, resaltó la importancia de trabajar con el manejo de las emociones en el grupo, que los maestros promovamos la inteligencia emocional para que desde pequeños estén conscientes y aprendan a dominar los sentimientos y emociones evitando lastimar a las demás personas.

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

EVIDENCIAS



En la fotografía se observa una las respuestas a la preguntas del cuento "El volcán" al cual fue de reflexión y análisis de situaciones donde los alumnos han perdido la calma al no controlar su enojo.



En la fotografía se observa a los alumnos en una actividad de relajación que se realizó previamente a la actividad “En busca de la calma” la cual sirvió como preámbulo para que ellos se relajaran y pensarán en los lugares que les dan tranquilidad y paz.



En la fotografía se observa a varios alumnos presentando su silueta de la actividad “En busca de la calma” en el cual ellos fueron creativos al plasmar los lagares y el color que les tranquilidad y calma. Cabe mencionar que la actividad les gustó mucho y que fueron muy creativos al realizarlo.

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.				