



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Al realizar las actividades primeramente los alumnos expresaron una emoción de sorpresa porque no sabían lo que se iba a suceder. Se les explicó brevemente que es una actividad sobre un taller de las emociones. Observaron cuando puse la música dos alumnos se enojaron ya que pensaron en un momento que iban a escuchar música de su interés pero se les explicó que es un ejercicio de reflexión sobre los tipos de emociones según nuestro estado de ánimo. Sin lugar a dudas, la actividad de relajación sirvió para mantener el interés de los alumnos. Luego, dibujaron su silueta y eligieron un color que significaba calma para ellos y lo colorearon. Posteriormente, en la misma hoja dibujaron objetos, animales o alguna imagen que para ellos significaba tranquilidad. Por último, dibujaron en el cuaderno el termómetro emocional y escribieron su nombre de acuerdo al nivel en el que se encontraban. Para culminar cada uno escribió su nombre en un termómetro emocional de manera grupal. Manifestaron una alegría debido a que es una actividad novedosa.

Cada actividad se realizó de manera pausada y se pidió de manera voluntaria la participación de los alumnos. Descubrí qué objetos o imágenes les hace sentir en paz o tranquilidad como por ejemplo la playa, un bosque, el color azul y verde limón, entre otros.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Con respecto a mí, las actividades de relajación me permitió identificarme con mis emociones y cuáles de ellas se encuentran presentes cuando me siento estresado en la escuela y de qué manera puedo reflexionar para tener una buena actitud positiva. En ocasiones no me doy cuenta que necesito un breve espacio para descansar y aplicar estrategias a favor del desarrollo de mi labor como docente. En el aula observé que existen alumnos que tiene demasiada tensión emocional por diversas circunstancias por lo que en mi práctica trataré siempre de fortalecer las emociones positivas.

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

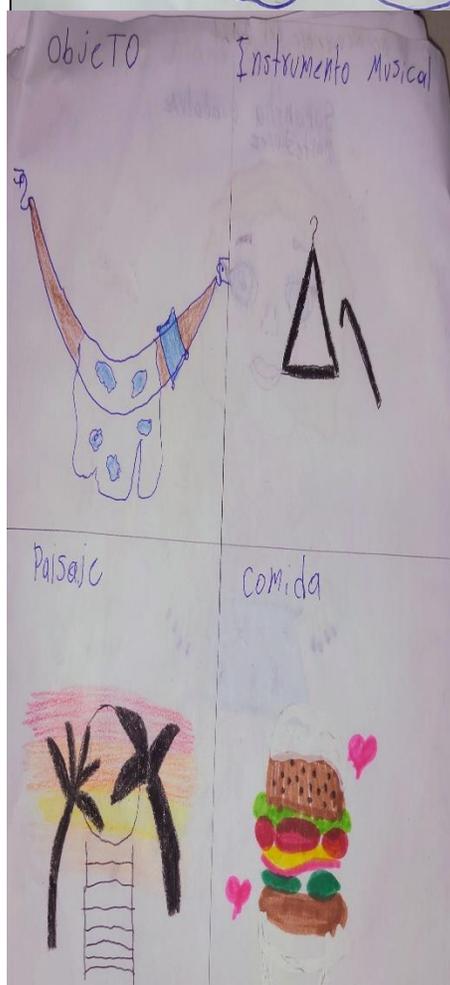
Considero que si logré la conexión con la gran mayoría de los alumnos que siguieron paso a paso las actividades y a aquellos que no lo lograron al principio se les brindó ayuda individual. En el momento de identificar qué tipo de emociones pueden manifestar de acuerdo a las circunstancias o a su estado de ánimo que presentan. Desde luego, lograr emociones positivas a pesar de las adversidades que viven y guiarlos hacia el cambio de actitudes que favorezcan su crecimiento personal.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Durante la planeación y selección de las actividades en el mini proyecto realizado me enfoque en las características de los alumnos y en el contexto donde laboro actualmente. Desde un inicio, se les explicó brevemente que van a participar en un taller

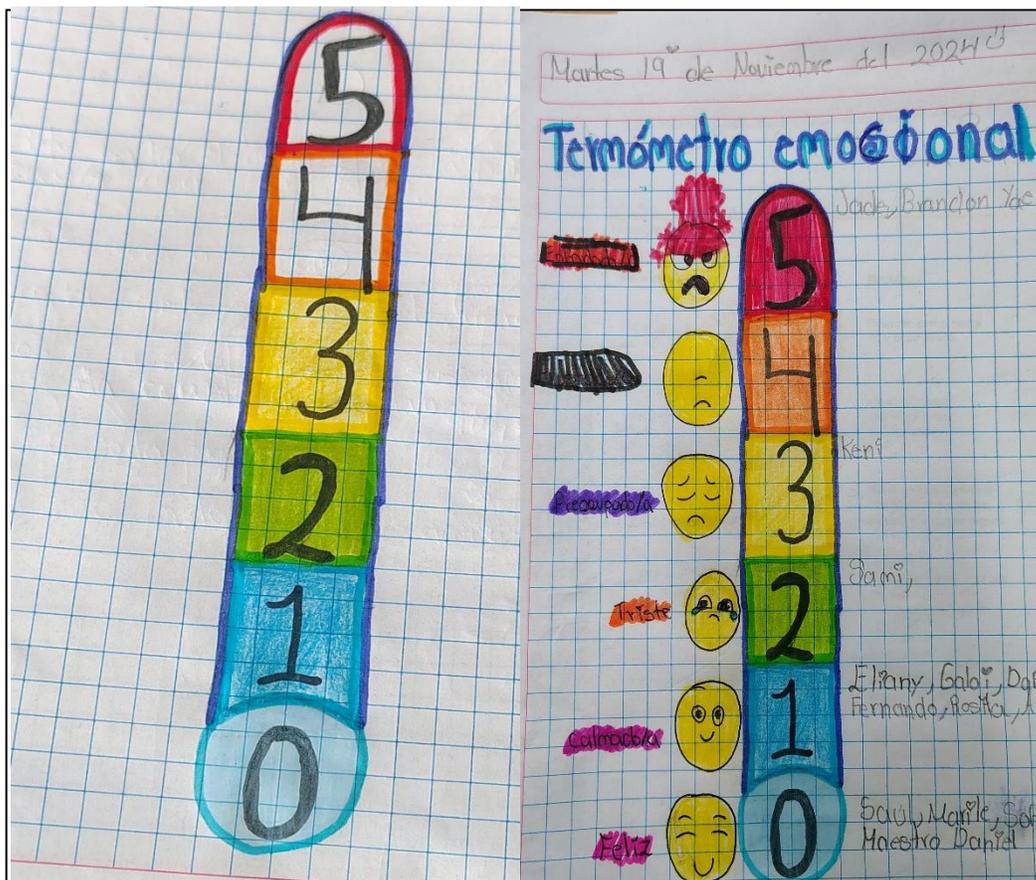
de las emociones para identificar qué tipos de emociones poseen. La primera actividad realizada con los alumnos fue “En busca de la calma perdida” en donde se le pidió a los alumnos que guarden todas sus cosas a excepción de sus colores, tajador, borrador y lápiz. Se les brindó una hoja en donde dibujaron una silueta y la colorearon dependiendo del color o colores que les consideran que les brinda calma. De igual manera, en el reverso de la hoja que se dividió en 4 partes y dibujaron un objeto, un instrumento musical, un paisaje y una comida. La intención fue que plasmen las imágenes que sientan que les favorezca hacia un estado de calma. En esta actividad fue interesante debido a que los alumnos comentaron y compartieron sus imágenes y hubieron coincidencias en algunas. Para la actividad 2 se eligió el termómetro emocional en donde los alumnos primeramente observaron la imagen que se les presentó y comentaron los niveles del termómetro emocional. Posteriormente, dibujaron su termómetro emocional en el cuaderno para que después se identifiquen en qué nivel se encuentran. Además, se les solicitó que elijan a 5 compañeros para que les pregunten en que nivel se encuentran y lo escriban en su propio termómetro.

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



Actividad 1: En busca de la calma perdida. Desde un inicio, se pusieron cómodos los alumnos para participar en el pequeño taller de las emociones. Dibujaron las siluetas de una manera libre y las coloreando de acuerdo al color o colores que para ellos signifiquen estar en calma. Fue interesante las diferentes siluetas que se presentaron, así como las coincidencias de algunos dibujos. Una parte del grupo eligió el color azul, amarillo y café. Entre las imágenes se repitieron la hamaca, la playa, pizza y hamburguesa. En la fotografía se puede observar una hamaca que para algunos alumnos significa paz, tranquilidad y descanso. En dibujos del instrumento musical los alumnos dibujaron una guitarra, un violín y el triángulo en donde el sonido que emiten según lo que comentaron les propicia relajación para hacer sus actividades. Sobre la imagen del paisaje dibujaron una playa y un atardecer. Con respecto al dibujo de la comida comentaron que se sienten felices y sorprendidos cuando en casa les cocinan su comida favorita.

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



Actividad 2: El termómetro emocional. Esta actividad tuvo la finalidad de identificar en qué nivel de emociones se ubica el alumno. Se les explicó qué tipo de alumnos podría encontrarse en cada nivel. Fue interesante conocer en qué niveles se encuentran los alumnos en el momento del desarrollo de la actividad como por ejemplo preocupado, triste, calmado o feliz como se observa en la fotografía. Los alumnos dibujaron su termómetro emocional de cualquier tamaño y fue interesante cuando escribieron los nombres de al menos 5 compañeros sobre el nivel de emoción. Comprendieron que las emociones van cambiando de acuerdo a nuestras vivencias.

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.				