



Formato de PTP 1 Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

El ambiente del aula, el ritmo de la actividad, la música relajante y el contacto visual, permitió conectar con nuestros alumnos y mantener, en todo momento, un clima cálido, de respeto y confianza en el que los alumnos expresaron con libertad sus pensamientos y emociones, manifestaban seguridad, curiosidad al mirar el video del cuento y calma. Otros alumnos más tímidos, expresaban en el rostro un poco de vergüenza y/o sorpresa ante la tarea, pero conforme transcurrió el tiempo fueron adquiriendo confianza. Como docente me sentí feliz, satisfecha y agradecida de los resultados obtenidos en las acciones realizadas, motivada a mejorar las estrategias en mi práctica para que el resto de mis estudiantes, a quienes se les dificultó reconocer sus emociones, puedan involucrarse y participar más activamente en las tareas posteriores.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Desde el inicio de la actividad, a través del ambiente que se generó dentro del aula, la música, el ejercicio de respiración; promovieron la atención consiente para retroalimentar positivamente las respuestas de mis alumnos; junto con ellos, identifique la emoción que me invadía en ese momento al realizar la actividad; así como, las situaciones que me generaron dichas emociones para expresarlas oral y gestualmente.

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

Sí, mediante la mirada, la sonrisa, la escucha activa, el validar sus emociones, brindar ejemplos para que ellos pudieran reconocer la emoción que sentían en ese momento, expresar que todos tenemos el derecho de experimentar todas las emociones con la responsabilidad de hacerlo adecuadamente sin hacerse daño así mismos o a los demás; el empatizar con ellos dándoles la oportunidad de descubrir que también yo como docente he sentido molestia y enojo pero procuro manifestar adecuadamente dicha emoción para no dañar a las personas que amo.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me siento agradecida y motivada para continuar aprendiendo y trasladando a mi práctica docente los conocimientos y experiencias compartidas en este curso de “La autonomía emocional para la profesionalización docente”, a pesar de que en mi centro de trabajo requiero realizar ciertos ajustes para alcanzar los objetivos en mis estudiantes, los ejercicios sugeridos me permitieron conectar conmigo misma y con mis alumnos, retomar y reforzar procesos cognitivos trabajos continuamente para la autorregulación de la conducta; al igual que, la convivencia sana y pacífica, dentro y fuera del aula.

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



Debido a las características de los alumnos se realizaron algunos ajustes a las actividades “el termómetro de mis emociones” y “volcán de emociones” (nos apoyamos de imágenes, pictogramas y el video del cuento “tengo un volcán”) para que de forma individual pudieran identificar en ellos y en otros las emociones de alegría, molestia, tristeza, enojo. Los alumnos reconocieron dichas emociones y las expresaron facialmente frente al espejo; posteriormente, se les pidió que asociaran una emoción con un color y que colorearan su termómetro de acuerdo de la emoción que sentían; fue muy enriquecedor escuchar a varios de los alumnos expresar verbalmente y de forma concretas cómo se sentían e incluso situaciones que les generan dichas emociones; otros alumnos, que carecen de lenguaje oral, señalaban la emoción que los representaba en ese momento. Seguidamente se presentó el video del cuento para que observaran y escucharan qué ocurre cuando permito desbordar mi enojo, cómo puedo dañarme a mí y a los demás; se retroalimentó en plenaria y se practicó de forma grupal la respiración como estrategia de regulación.