

Formato de PTP 1
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Al momento de comenzar a organizar las actividades, sentí incertidumbre, porque tenía una semana llena de actividades planeadas, por lo cual me sentía muy limitada en tiempo para realizar y aplicar el mini proyecto con mis niños, pero si pude hacerlo aún que llevé 2 días la realización.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Al realizar las actividades, estuve experimentando muchos sentimientos, ya que me ayudó a entender la problemática que se presenta con mis alumnos en el aula.

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

Sí ya que con anterioridad habíamos trabajado actividades para que puedan regular sus emociones. Cuando ellos me contaron de sus experiencias y emociones pude entender el motivo de sus reacciones, por ejemplo, cuando no saben cómo autorregular la frustración.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue satisfactorio ver que mis alumnos estuvieron activos y emocionados al estar realizando las actividades, ya que al inicio del curso escolar una área de oportunidad que presentaban es que no podían gestionar o regular sus emociones, para mí fue muy frustrante enfrentarme a la realidad de mi grupo, por que de 22 alumnos, 12 son hijos únicos y estaban acostumbrados a ser el centro de atención, y 6 son los más chicos de la familia, y estaban muy consentidos, al momento de realizar las actividades mostraban frustración, porque querían que yo maestra me sentara con ellos para que realicen las actividades, demandaban mucha aprobación para realizar cada paso que se trabajaba, y cuando no conseguían mi atención lloraban. Comencé a realizar pequeñas actividades para que conozcan sus emociones y que puedan comenzar a regularlas. Así que las actividades propuestas en este módulo me han servido para reafirmar el trabajo que he estado realizando con ellos.

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

Actividad 1.

VIPINES 15/Nov/20

El termómetro de mis emociones

Escuela Primaria Adda Ruth Peniche Sierra
LEP. Wendy Esmeralda Aké May
1ºB

Me siento:		Necesito:
Enfadado/a 	5	Respirar, contar hasta 10 y pedir ayuda.
Frustrado/a 	4	Mover el cuerpo, salir al exterior, dar un paseo.
Preocupado/a 	3	Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos, encontrar un lugar seguro.
Triste 	2	Descansar, hacer algo que me guste, hablar con alguien en quien confie.
Calmado/a 	1	Respirar y relajarme para mantener el estado de calma.
Feliz 	0	Disfrutar de mi emoción y compartirla con otras personas.

1. ¿Cómo te sientes ahora?
Feliz 

2. ¿Qué emoción te gusta sentir más?
Feliz 

3. ¿Qué emoción te gusta sentir menos?
Triste 

Swing co. 10

Viernes 15/Nov/24

El termómetro de mis emociones
Escuela Primaria Adda Ruth Peniche Sierra
LEP Wendy Esmeralda Aké May

Me siento:	Necesito:
5 Enfadado/a	Respirar, contar hasta 10 y pedir ayuda.
4 Frustrado/a	Mover el cuerpo, salir al exterior, dar un paseo.
3 Preocupado/a	Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos, encontrar un lugar seguro.
2 Triste	Descansar, hacer algo que me guste, hablar con alguien en quien confío.
1 Calmado/a	Respirar y relajarme para mantener el estado de calma.
0 Feliz	Disfrutar de mi emoción y compartirla con otras personas.

1- ¿Cómo te sientes ahora?
Feliz

2- ¿Qué emoción te gusta sentir más?
Feliz

3- ¿Qué emoción te gusta sentir menos?
Triste

Viernes 15/Nov/24

El termómetro de mis emociones
Escuela Primaria Adda Ruth Peniche Sierra
LEP Wendy Esmeralda Aké May

Me siento:	Necesito:
5 Enfadado/a	Respirar, contar hasta 10 y pedir ayuda.
4 Frustrado/a	Mover el cuerpo, salir al exterior, dar un paseo.
3 Preocupado/a	Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos, encontrar un lugar seguro.
2 Triste	Descansar, hacer algo que me guste, hablar con alguien en quien confío.
1 Calmado/a	Respirar y relajarme para mantener el estado de calma.
0 Feliz	Disfrutar de mi emoción y compartirla con otras personas.

Viernes 15/Nov/24

TRISTEZA

ALEGRÍA

CALMA

MIEDO

ENOJO

Christopher Koh

¿Cómo te sientes ahora?
Feliz

Descripción actividad 1.

Se les entregó a los estudiantes una hoja de trabajo que contenía un termómetro que presenta algunas de las emociones básicas (el cero indica "felicidad", el uno indica "calma", el dos indica "tristeza", el tres indica "preocupación", el cuatro indica "frustración" y el cinco indica "enfado"). El objetivo era que ellos entendieran que existen diversas formas de identificar y autorregular las emociones, por ejemplo, a través de ejercicios de respiración, el ejercicio, realizando hobbies, hablando con otras personas, etc. Primero se leía a los estudiantes la hoja de trabajo (El termómetro de las

emociones) y se les explicaba uno por uno, posteriormente se abrió un espacio de comentarios, donde ellos pudieran expresar las emociones que sentían en el momento o emociones que recordaran. Finalmente, se escribió en la pizarra una serie de preguntas: ¿Cómo te sientes ahora?, ¿Qué emoción te gusta sentir más?, y ¿Qué emoción te gusta sentir menos?, el fin era que se respondiera en grupo para realizar la retroalimentación de la clase.

Actividad 2.



Viernes 15/Nov/24

El termómetro de mis emociones

Escuela Primaria Adela Ruth Peruche Sierra
LEP. Wendy Esmeralda Añel Hoy
7ºB

Me siento:	Necesito:
5 Enfadado/a	Respirar, contar hasta 10 y pedir ayuda.
4 Frustrado/a	Mover el cuerpo, salir al exterior, dar un paseo.
3 Preocupado/a	Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos, encontrar un lugar seguro.
2 Triste	Preparar: hacer algo que me guste, hablar con alguien que me ayude.
1 Calmado/a	Respirar y relajarme para alcanzar el estado de calma.
0 Feliz	Disfrutar de mi emoción y compartirla con otras personas.

¿Cómo te sientes ahora?

Feliz

¿Qué emoción te gusta sentir más?

calmada

¿Qué emoción te gusta sentir menos?

Enfadada

Martes 19/Nov/24



¿Piensa en las personas que te generan calma. Dibújalas.

Ver a mi familia

Martes 19/Nov/24

La calma



¿Piensa en las personas que te generan calma. Dibújalas.



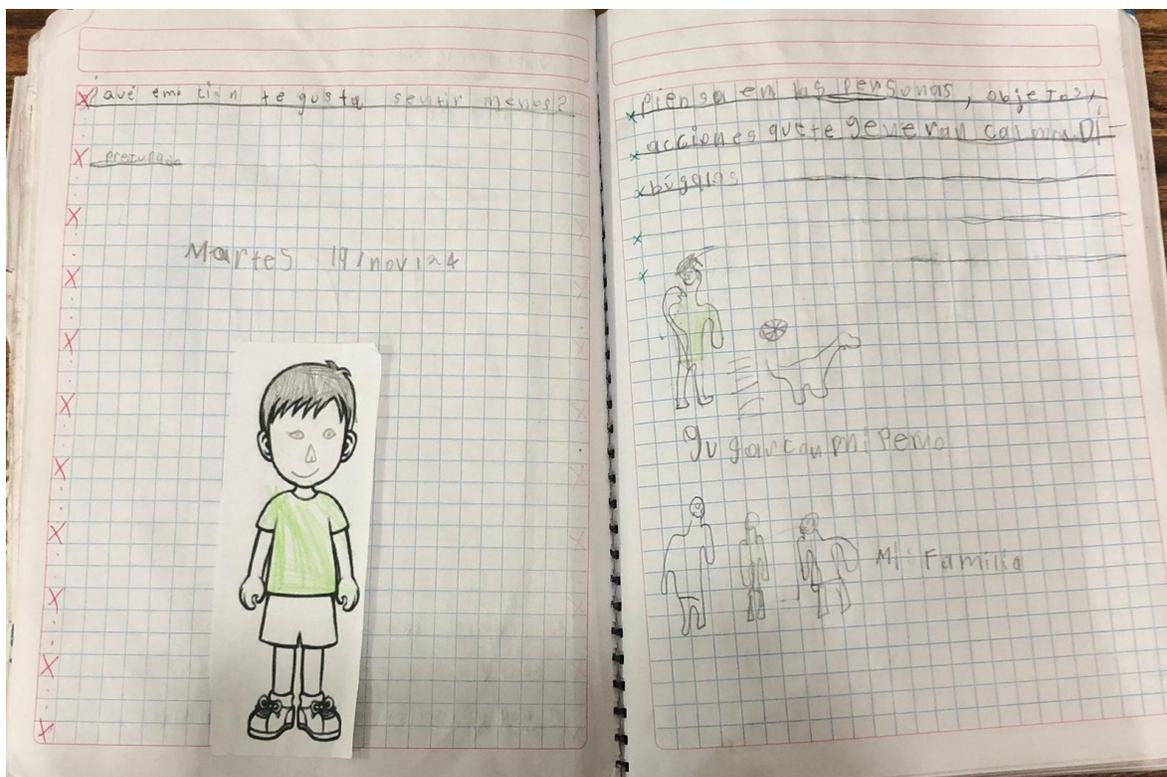
Familia



Ver a te le



Corazón



Descripción actividad 2.

Se les entrego a los estudiantes una hoja de trabajo que contenía la silueta de una niña o niño (dependiendo el genero del estudiante) haciendo representación de que eran ellos. El objetivo de la actividad era que los estudiantes identificaran que parte de su cuerpo les genera calma o en que parte de su cuerpo sienten que la calma se refleja, también, que conocieran que hay situaciones, lugares, objetos y personas que pueden ayudarnos a sentir calma y paz interior. La actividad consistía en que colorearán la parte del cuerpo de la silueta donde sintieran calma, y que alrededor dibujaran las cosas, personas, lugares y actividades que les generan calma.

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.				