

Formato de PTP 1
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
Me encontraba inquieta al pensar cómo tomarían la actividad los niños ya que al ser una actividad de calma emocional

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Al ser una actividad que requiere tiempo y paciencia para reflexionar, fue necesaria la introspección previa, realizar afirmaciones positivas y concentrarme en explorar sensaciones nuevas en mis emociones y mi cuerpo. Los ejercicios de respiración y meditación fueron de gran ayuda a regular mis emociones para las actividades propuestas.

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

Al tener una actitud positiva, el modular la voz, establecer un diálogo afectivo, ayudó de gran manera a reflejar la confianza en el grupo. El realizar a la par las mismas actividades y modular la actividad permitió espacios de confianza, respeto y empatía.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

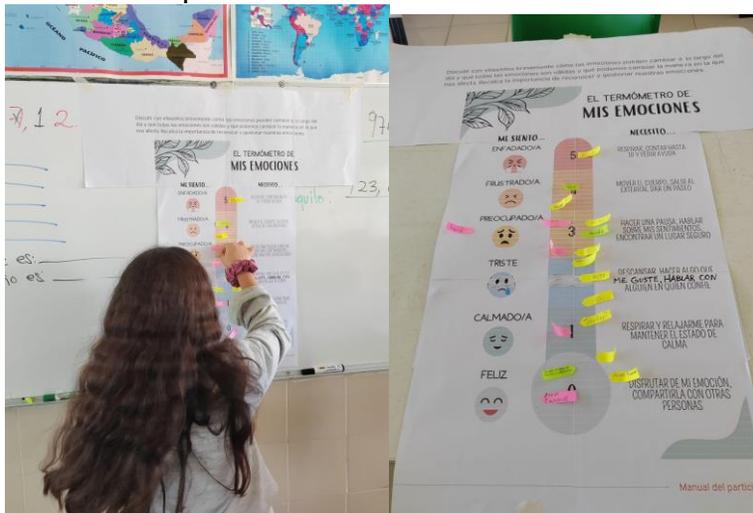
Se dió el espacio para compartir experiencias nuevas entre los alumnos, a practicar nuevas estrategias que pueden apoyar a regular emociones intensas en los alumnos y en uno mismo. El grupo recibe con agrado la actividad y se refleja en los comentarios positivos al pedir una sesión de yoga para la regulación de emociones.

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



Se explica la actividad de practiquemos la calma con los ejercicios de respiración sugeridos “Respiración en calma”, esto con el propósito de conectar con el grupo para crear un espacio de confianza, de escucha y puedan expresar sus emociones.

Se explica la primera actividad, “Termómetro emocional”, teniendo como referente el objetivo, que es el de identificar en ese momento el estado de ánimo en que se encuentra cada uno. Se pide participar al grupo a señalar el estado de ánimo. La actividad del termómetro emocional, se retomará al término de la segunda actividad, en la que deberán compartir si hubo cambios en sus emociones. La mayoría de los compañeros que participaron, mencionaron haber mejorado su estado de ánimo al tener una pausa con actividades diferentes, los que se encontraban tristes o preocupados, expresaron sin dificultad el porqué al principio se sentían de esa manera e identificando rápidamente su cambio en positivo.



La segunda actividad fue “En busca de la calma perdida”, se retoma el audio de “respiración en calma”, en la que se guía al grupo a sentir su cuerpo, su respiración y su entorno, posteriormente se les invita a dibujar en una hoja en blanco una silueta, y con un color que consideren relajante colorear la parte donde sintieron la intensidad o la frecuencia. Se les invita al diálogo, compartiendo y explicando su dibujo con el grupo. La actividad fue enriquecedora, ya que pidieron repetir la actividad en otro momento.



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.

--	--	--	--	--