

Formato de PTP 1
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Este curso llegó a mi en el momento indicado, cuando me sentía más frustrada, ya no sabía que más hacer con las actitudes que presentaban en diferentes momentos de la clase, a veces tenía la necesidad de detener la clase para tratar el conflicto que se presentaba porque no podía seguir de manera armónica.

Mis alumnos tienen la necesidad de conocerse y conocer sus emociones, aun no identifican el momento adecuado ni la forma de dar a conocer lo que piensan y sienten, durante las actividades realizadas ellos mismos se dieron cuenta de que no siempre están felices y que muchas veces confunden sus sentimientos.

El momento de hacer la actividad del “termómetro de las emociones” un niño mencionó que él siempre estaba feliz, y conforme pasó el tiempo se dio cuenta de que no es así, ya que mencionó que a veces de la nada le dan ganas de llorar y se siente triste, al llegar su mamá a buscarlo, miró el termómetro y me mencionó que él necesita mucho trabajar sus emociones porque se enoja con frecuencia. Esto me hizo pensar en la necesidad tan grande que tienen los niños de abordar el tema socioemocional.

Me sentí tan feliz al ver cómo los niños reconocían que a veces no actúan de la manera correcta y mencionaron que les gustó realizar la actividad de relajamiento, porque ellos no se daban cuenta de que si lo necesitaban mucho.

Así que de ahora en adelante en el salón se trabajarán técnicas de relajación y muchas actividades que les permita conocerse mejor y conocer sus emociones.

Ahora me siento más calmada porque sé que todo lo aprendido en este curso servirá como apoyo a mis estudiantes quienes están en una buena disposición de realizar las actividades.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Durante este año he tomado algunos cursos que tratan sobre temas de autoestima, autocontrol y la forma en la que nuestros pensamientos influyen para poder lograr lo que nos proponemos.

Este curso fue muy parecido ya que me ayudó a profundizar en la importancia de estar bien conmigo misma, a reconocer mis emociones y saber cuál es la manera correcta de abordarlos, me causó un gran impacto el video del colibrí que me hizo sentir que lo que he hecho con mis alumnos de ciclos anteriores ha sido mi granito de arena para que ellos en el futuro estén conscientes de cual es la manera correcta de expresar sus sentimientos.

De igual manera me hizo reflexionar sobre mi práctica educativa con mis alumnos de este ciclo escolar y me di cuenta de que no estoy tomando en cuenta la

parte emocional en ellos y me he enfocado mucho en los contenidos y PDA por lo que he tomado la decisión después de reflexionar en mi práctica educativa que voy a dedicarle tiempo a enseñarle a mis alumnos sobre el tema de socioemocional.

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

Este tema fue totalmente nuevo para ellos, sabían sobre las emociones, pero no habían identificado cuales son sus características, ni sabían que ellos las sentían, me causó curiosidad cuando escuché que todos se sentían felices y se asombraron cuando les dije que nosotros no somos felices todo el tiempo.

Después de platicar con ellos y explicarles con ayuda del termómetro de emociones lo que pueden sentir ellos mismos fueron reconociendo situaciones en las que han sentido diferentes emociones.

Un niño me comentó que se ha sentido triste cuando murió su conejito y lloró con su mamá, otro niño me dijo que se ha sentido enojado cuando lo castigaron y le quitaron su tableta por no obedecer a su mamá.

Una niña comentó que ha sentido frustración porque no logró entender la tarea y lloró, pero después le ayudé a calmarse y le expliqué de nuevo la actividad y que al terminarla se sintió feliz.

De igual manera les gustó mucho la actividad que hicimos de relajación, en donde practicaron contar hasta 10 respirando con una música de fondo instrumental, mencionaron que nunca lo había hecho y les gustó porque se sintieron diferentes.

Me encantó trabajar las actividades con ellos porque sentí que les gustó realizarlas tanto como a mí.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto tiene la finalidad de que los alumnos conozcan las emociones principales que rigen su vida y aprendan a controlarlas con algunas técnicas de respiración que les ayudará a tener una mejor comunicación con sus compañeros y familia, de igual manera se trató de que los alumnos conecten con su cuerpo y aprendan a identificar lo que sienten cuando presentan una emoción según las situaciones que presenten.

Se inició hablando de las emociones y les realicé la pregunta ¿cómo se sienten hoy? Los niños comentaron que se sentían bien, un niño comentó que se sentía cansado y les pedí que sean más específicos con las emociones que están sintiendo y todos contestaron que se sienten felices.

Les comente que vamos a realizar algunas actividades de un curso que estoy realizando y que tengo que poner en práctica con ayuda de ellos o lo que accedieron a participar, les presenté el termómetro de las emociones y ellos dijeron que si las conocen, pero al platicar sobre ellas no supieron que decir sobre la forma en la que se manifiesta cada una por lo que fuimos platicando sobre la forma en la que las sienten y

después sobre la forma en la que pueden regularlas, siempre mencionando que ninguna emoción es mala, lo malo es lo que hacemos ante las sensaciones que nos causan las situaciones que vivimos día con día.

Después pasaron y marcaron cómo se sentían en ese momento y platicamos sobre cómo nos ayuda o perjudica al momento de realizar las tareas.

Para continuar les mostré la técnica de contar hasta 10 y les puse música relajante he hicimos una sesión de relajación en donde cerraron sus ojos y les pedí que respiren de acuerdo a lo que iba mencionando, poco a poco fueron relajándose y conectando con su cuerpo.

Después de terminar platique con ellos de cómo se sintieron y si les gustó la actividad, dijeron que se sintieron muy relajados y que se dieron cuenta de lo que pasaba en su cuerpo conforme les mencionaba que pongan atención a su respiración.

De igual manera mencionaron que al abrir sus ojos sintieron como que no querían moverse, que querían quedarse como estaban porque se sentían relajados. Para continuar con las actividades les di una hojita en donde dibujaron su silueta y les pedí que colorearan en donde sintieron la calma al momento de realizar la actividad de relajación, por lo que la mayoría de los niños colorearon la parte central de su cuerpo y algunos su cabeza, un niño coloreo sus brazos porque dijo que sintió que se colgaron como que no tuvieran fuerza.

Para finalizar les agradecí el haber participado y les mencioné que siempre deben tomar en cuenta sus sentimientos para que sepan como actuar de manera correcta.

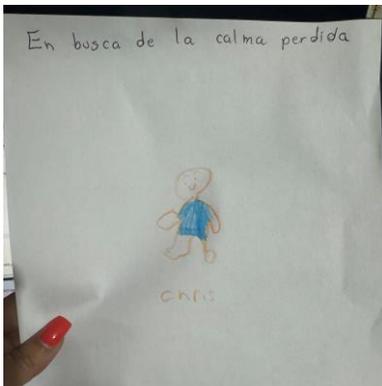
MAESTRA: NAHAIBI DE LA PAZ CORAL SABIDO
TERCER GRADO DE PRIMARIA.



En esta imagen los niños ya habían mencionado las emociones que sentían y pasaron a señalarlas en el termómetro de las emociones.



En esta imagen estábamos realizando la actividad de relajación con música instrumental de fondo, se les pidió a los niños que respiren profundamente inhalando por la nariz y sacando por la boca, de igual forma se les pidió que pongan atención al movimiento que hacia su pecho al respirar y que sientan como entra y sale el aire de su cuerpo. Después se les pidió que sientan su cuerpo si estaba relajado y por último que abran despacio los ojos. Al terminar la actividad ellos mencionaron cómo se sintieron y si les gustó la actividad.



Después de realizar la actividad de relajación los niños mencionaron que se sentían tranquilos y calmados y les pedí que dibujaran su silueta y que colorearan con el color de la calma donde lo sintieron y la mayoría de los niños coloreó el pecho o el torso completo, otros niños señalaron la cabeza y los brazos. Al finalizar esa actividad me dijeron que les gustó mucho hablar de las emociones.

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 mi proyecto.				
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				