

**Formato de PTP 1**  
**Módulo 1**



**Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo:**

En este mini proyecto realizado tuve muchos pensamientos retadores al inicio, pues era una semana de mucha carga laboral, había exámenes, proyectos, actividades escolares, etc, y yo pensé que no iba a poder llevarlo a cabo, me preguntaba cómo iba a organizarme para lograrlo.

Fue muy retador pero pudo más la emoción de iniciar con este curso nuevo y poner en práctica la parte socioemocional en mi y en mis alumnos que me fascina y parece muy interesante e importante hoy en día. Me dispuse a poner manos a la obra y hacerlo con entusiasmo.

**¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?**

Estas dos actividades que seleccioné me permitieron hacer una pausa en las actividades de mi asignatura y dejar por un momento el desarrollo de los contenidos disciplinarios para conectar conmigo misma desde la perspectiva del ser humano. Darme esta pausa junto a mis alumnos me hizo sentir muy agusto porque pude profundizar en la respiración consciente que en muchas ocasiones se me olvida realizar, ya que normalmente la hago por inercia. Me gustó mucho escuchar mi voz más pausada, más clara, más relajada, sentirme más tranquila, recordarme que está bien y es correcto tomar estos momentos y hacerlos parte de mi labor cotidiana y en la segunda actividad que elegí sobre las emociones, fue de mucho provecho pues sentí una conexión interesante con mis alumnos porque de alguna manera al leer lo que ellos experimentan recordé mi etapa como estudiante.

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

Pienso que si logré conectar con mis estudiantes porque siguieron mis indicaciones, me escucharon con interés, practicaron la respiración del triángulo con disposición y en la siguiente clase algunos se acercaron para platicarme que habían compartido en sus casas con sus familias esta técnica y que les había gustado. Otros alumnos me comentaron que les pareció útil principalmente en la semana de evaluación por la que se encontraban en ese momento y en la actividad de las emociones se expresaron abiertamente, me permitieron trabajar con ellos el tema y fueron muy participativos.

## **Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Mi opinión sobre este mini proyecto es que aborda temas muy interesantes y necesarios de trabajar constantemente en el aula. Como maestros podemos acceder a diversos medios para indagar sobre técnicas o actividades que se pueden emplear de acuerdo al contexto escolar acerca de estos temas y ponerlos en práctica dentro del salón con el propósito de que los alumnos sean beneficiados en su desarrollo humano. Hablar de emociones , conocerlas, integrarlas y sobre todo que los alumnos practiquen el manejo adecuado de ellas es sumamente enriquecedor en la vida emocional de los alumnos además que promueve una cultura de comprensión y apoyo mutuo. Por otro lado , acercar a los alumnos a que conozcan y practiquen la respiración consciente ( triángulo ) me pareció una herramienta efectiva para mejorar el bienestar emocional y físico, que los alumnos sepan que existen pequeños ejercicios que no requieren materiales especiales ni tampoco invertir mucho tiempo para poder conectarlos a un estado de calma o bien , cambiar el “chip” de la situación que en el momento los está descontrolando y poder tomar mejores decisiones.

Yo considero que este mini proyecto tuvo un impacto positivo en la vida de mis estudiantes, el hecho de romper la rutina y tocar estos temas resulta provechoso para todos , también sé que esta información se compartió en casa con sus familias y creo que son acciones que hablan bien de nosotros como profesores al mostrarnos interesados en esta parte afectiva.

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

### **Actividad : Saberes que emocionan ( primer grado de secundaria)**

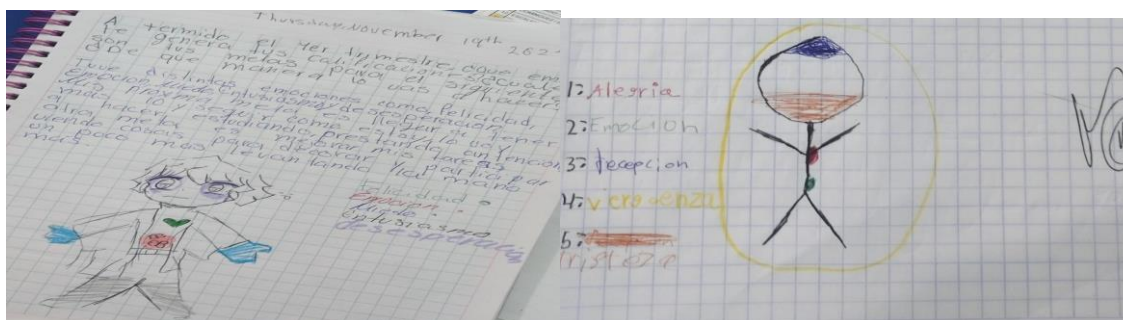
Inicio : Aprovechando la plática de retroalimentación acerca del desempeño que tuvieron los alumnos en el primer trimestre, abordé el tema de las emociones, mediante una lluvia de ideas los alumnos nombraron nombres de emociones que conocen o han experimentado y fueron pasando a la pizarra a escribirlas.

Desarrollo: Posteriormente anoté en el pizarrón la siguiente frase : **El manejo de las emociones es más importante que sacar buenas calificaciones** y les pregunté qué opinaban acerca de ello. Los alumnos se expresaron y la mayoría comentó que para ellos ambas cosas son importantes pero que no saben cómo manejar sus emociones. Entonces les platiqué un poco acerca de que no existen emociones buenas o malas, algunas son positivas y otras negativas ....les comenté acerca de lo que estoy aprendiendo en este curso.

Luego les pedí que me contestarán tres preguntas en su cuaderno de manera individual ahora que terminaron el primer trimestre , las preguntas fueron : qué emociones te

generan tus calificaciones? , de qué manera las lograste controlar? , ¿qué deseas mejorar en ti para el próximo trimestre?

Cierre : Retome los nombres de las emociones que estaban escritas en la pizarra, les pedí que me ayudarán a asignar un color que represente a cada una, y para finalizar la actividad los alumnos dibujaron en sus cuadernos una silueta y en ella señalaron 5 emociones que se les hayan presentado y dónde las sintieron. Me compartieron sus trabajos :



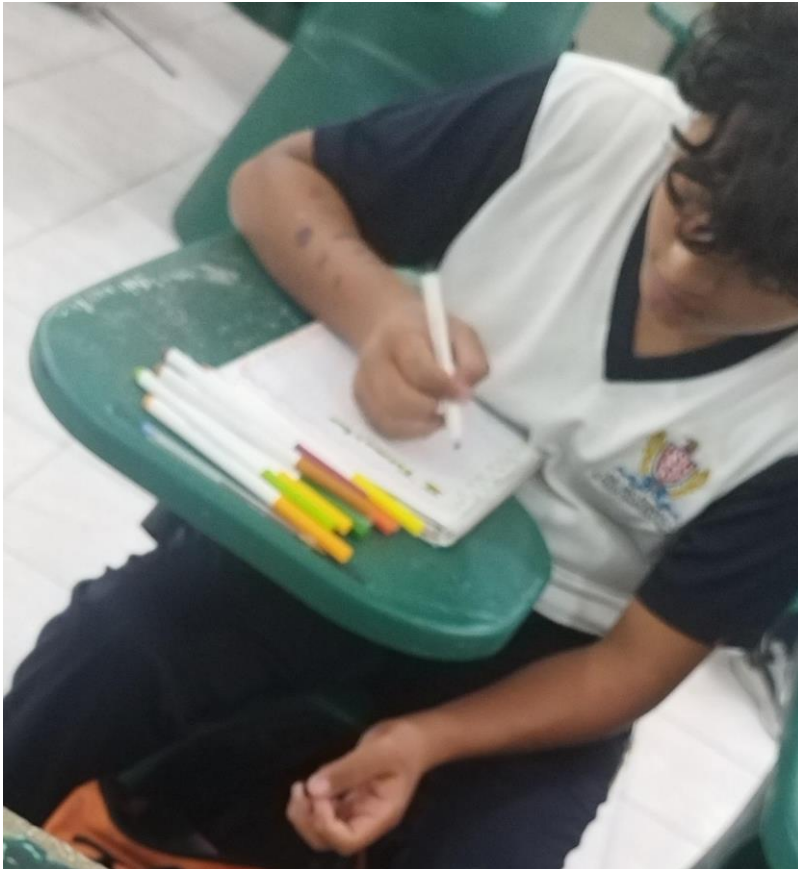
## Actividad 2: Respiración del triángulo (tercero de secundaria)

Inicio: Les pregunté a los alumnos que hacían en los momentos en los que sentían angustia o tristeza o enojo....y ellos comentaron que golpeaban algún objeto, gritaban o aventaban lo que tuvieran en las manos..... dibuje en la pizarra un triángulo y les pedí que lo copiaran en su libreta.

Desarrollo: Les platiqué brevemente acerca de los beneficios de esta técnica y les mostré cómo realizarla. Apunté en la pizarra los 3 tiempos para cada lado del triángulo y la actividad que se realiza en cada tiempo : inhalar , sostener y exhalar. Puse una música suave en mi celular y les pedí que por un momento cerrarán los ojos, escucharan la música y mi voz dándoles las indicaciones para respirar conscientemente. Hicimos 3 respiraciones guiadas y tres a su propio ritmo de manera individual.

Cierre: lentamente abrieron los ojos, se incorporaron y les pregunté cómo se sintieron, comentaron que bien , algunos les dió sueño, una alumna compartió que ella tuvo

ganas de llorar y otros alumnos mencionaron que les gustó mucho y que quisieran practicarla más seguido en la clase.



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.				