



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Este curso y sus actividades me han servido para reconocermi, tanto en mis fortalezas como en mis debilidades emocionales, también para aumentar mi confianza e inclusive sentirme mucho mejor y plena conmigo misma, a veces olvidamos nuestra esencia; las charlas, videos y dinámicas han refrescado mi sentir, me han hecho reflexionar, comprender y despertar mi deseo para hacerlo mejor, sentir que como docente quiero mejorar mi entorno escolar con emociones positivas, que mis alumnos aprendan a auto regularse y desde luego disfrutar mi labor en el camino.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Logre conectar con mi ser muy interior, eso me causo una extrañeza me percate de mis emociones olvidadas y más reservadas, tengo que reconocer que escribir cosas personales me ha servido para saber más de mí, cosas que no quería ni me daba el tiempo de pensar, después de este primer módulo siento que soy una Sofía renovada, con muchas ganas de seguir, de aprender, de compartir lo mucho que puedo dar, es como recuperar parte de mí ser que guarde por un tiempo y me siento con el entusiasmo, la alegría y el optimismo de seguir adelante.

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

Considero la conexión ha mejorado, esto me causa mucha alegría, me he acercado más a ellos, considero que estoy más consciente de lo que quiero lograr, y esto despierta mi interés y mis ganas de conocer más a mis alumnitos, para apoyarlos en el camino de conocer sus propias emociones y que los ambientes de aprendizaje que tenemos nos sintamos más cómodos y en confianza de expresar nuestras emociones sin miedos. Tal vez en esta ocasión no he tenido la oportunidad de hacer las actividades como quisiera, esto me causa frustración, la carga administrativa de la semana pasada y la falta de días para compartir con mis alumnos han sido limitadas, pero estoy segura que mi empeño para conectar con ellos mejorará grandemente con el paso de las jornadas, hemos estado llenos de proyectos de otra índole, pero nunca deje de lado el conectar e involucrar las emociones en ello, nuestra conexión crece y me esforzare día a día para escuchar y acercarme más a mis alumnos, y estoy segura eso nos llevará a un mejor espacio y ambiente de conductas positivas.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Todos los días antes de empezar la jornada en el salón platico con ellos, escucho sus intereses, algunos me cuentan sus actividades, o impresiones de algún tema en particular, al iniciar las actividades empezamos con la lectura de la frase motivadora de la semana, de manera cotidiana la escribimos en nuestros trabajos en conjunto con la fecha. Les conté que esta semana me estaré preparando para realizar mejor el trabajo dado que en el salón suele haber dificultades en muchas ocasiones porque los chicos

no buscan como canalizar sus emociones y eso provoca inestabilidad en todos y en la rutina diaria. Mi opinión personal es que estas actividades deberían estar dentro del currículo, que los maestros estemos mejor preparados con las actividades del botiquín emocional, yo en lo particular las compartiré con mi grupo de compañeros, porque tanto como los niños nosotros los docentes necesitamos enfocarnos en estar bien para enseñar bien y ver claro lo que sucede a nuestro alrededor, día a día descubrimos emociones diferentes en nuestros alumnos y no nos percatamos con facilidad debido a la carga administrativa.

Al realizar la actividad del **termómetro de las emociones** mis alumnos me sorprendieron dado que expresaron estar cargados de preocupaciones, tristezas, muchos felices, algunos muy calmados, otros enfadados y frustrados, me ha servido para retomar lo que sienten ante ciertas situaciones, que ellos reconozcan y validen sus emociones y que todos cambiamos en cada momento del día también que entiendan que es muy importante saber reconocer como me siento ante cualquier situación para saber cómo puedo hacer para estar mejor ante cada emoción.

Saberes que emocionan esta actividad me sirvió para darme cuenta que los chicos observan y saben de todo en cuanto les rodea, que a veces no entienden porque son las cosas como son o porque las personas no se comportan como deseamos o queremos, algunos están confundidos con los adultos que no saben que hacer o se enfadan sin razón alguna, talvez por la vida agitada que lleva la sociedad o los problemas económicos que les preocupan, pero si conocen que todos somos diferentes y nos comportamos de forma cómo nos educan pero también que nos expresamos de acuerdo como nos sentimos delante de un grupo de personas, varios niños entienden la diferencia entre emoción alegría, tristeza, frustración etc., y como se manifiesta en nuestro cuerpo con ciertas manifestaciones físicas, también que el sentimiento en cuanto a la profundidad de nuestro sentir abarca nuestros pensamientos y son parte de nuestra vida y nuestro ser, pero uno decide si lo adopta o lo olvida;; que hay personas que se enferman del corazón por pensar y estar tristes por mucho tiempo. Las razones de los niños son muy particulares, ellos nos enseñan mucho con su inocencia y entusiasmos que pusieron en esta actividad.

En busca de **la calma perdida** esta actividad fue muy enriquecedora, después de la socialización de la actividad, donde la mayoría de los niños perciben a su mamá como calma, igual los que tienen mascotas, otros la música, el agua, la naturaleza, dibujar, salir al patio, respirar con fuerza y sacar el aire, frotarse las manos o las rodillas, algunos pusieron pensar, llorar y gritar, etc. Mantener la calma para los niños es muy diverso pero no tan diferente a los adultos, a veces hay que ayudarlos para llegar a recuperar su calma, sobre todo cuando les pasa algo muy fuerte o agresivo como la pérdida de una mascota o un familiar, les causa mucho susto y tristeza pero reconocen que cuando sienten algo feo o malo, luego pasa y nos tranquilizamos o calmamos.

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



TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES

Esta es mi pizarra al empezar mi mañana, siento es un lienzo preparado no solo para expresar, si también para recibir no solo los mejores aprendizajes acompañados de las mejores emociones del grupo escolar.



SABERES QUE EMOCIONAN

Todos nos comportamos diferente, controlamos nuestras emociones de diversas maneras, esos nos hace seres humanos maravillosos, que a veces estamos alegres, otras veces tristes, molestos, calmados, etc. Eso enriquece nuestras relaciones y la vida cotidiana.

EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

Mis alumnos expresan sus ideas a través de frases y dibujos de que y como perciben su calma, como le hacen para poder recuperarla cuando se encuentra perdida, tienen múltiples formas desde llorar, gritar, abrazarse con alguien, respirar y muchas formas diversas para alcanzarla de nuevo, porque saben que es posible.



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.				