

Formato de PTP 1  
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Las actividades elegidas para realizar de “Mi botiquín emocional” fueron **Volcán de emociones y en busca de la calma perdida**, las cuales fueron seleccionadas de acuerdo a las características del grupo, no por falta de “calma” en el aula o por emociones desbordadas, afortunadamente en el aula se ha logrado un clima agradable de trabajo ya que desde el curso pasado venimos practicando actividades que fomentan y refuerzan valores y actitudes, desde el momento de leer las propuestas todas me parecieron interesantes, sabía y tenía plena confianza en que cualquiera de las que eligiera sería realizada de forma exitosa ya que tanto mis alumnos como yo hemos aprendido a tratar este tipo de ejercicios con respeto y empatía, puesto que, debido a las circunstancias vividas se ha tenido la necesidad de realizar actividades y estas circunstancias al principio tenían “más que ver conmigo” ya que desde hace tres años fui diagnosticada con TAG y depresión y una forma de terapia era realizar ejercicios de mindfulness y se me ocurrió involucrar a mis alumnos pues sabía que deb alguna forma les serviría. Hoy día tanto a ellos como a mi nos pone en una actitud más positiva y relajada poner en practica todo aquello que nos ayude a estar en calma y en paz.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Cada vez que me enfrento o llevo a cabo actividades como las propuestas en el botiquín emocional, siempre termino conociendo y más reconociendo algo más de mí, al llevar a la práctica estos ejercicios me sentí confiada de lo que podría lograr con mis alumnos y después me sentí satisfecha pues note que logre captar su interés y atención eso me hace confirmar que soy capaz, que proyecto una actitud abierta, sincera y convincente sobre la importancia de trabajar en las emociones.

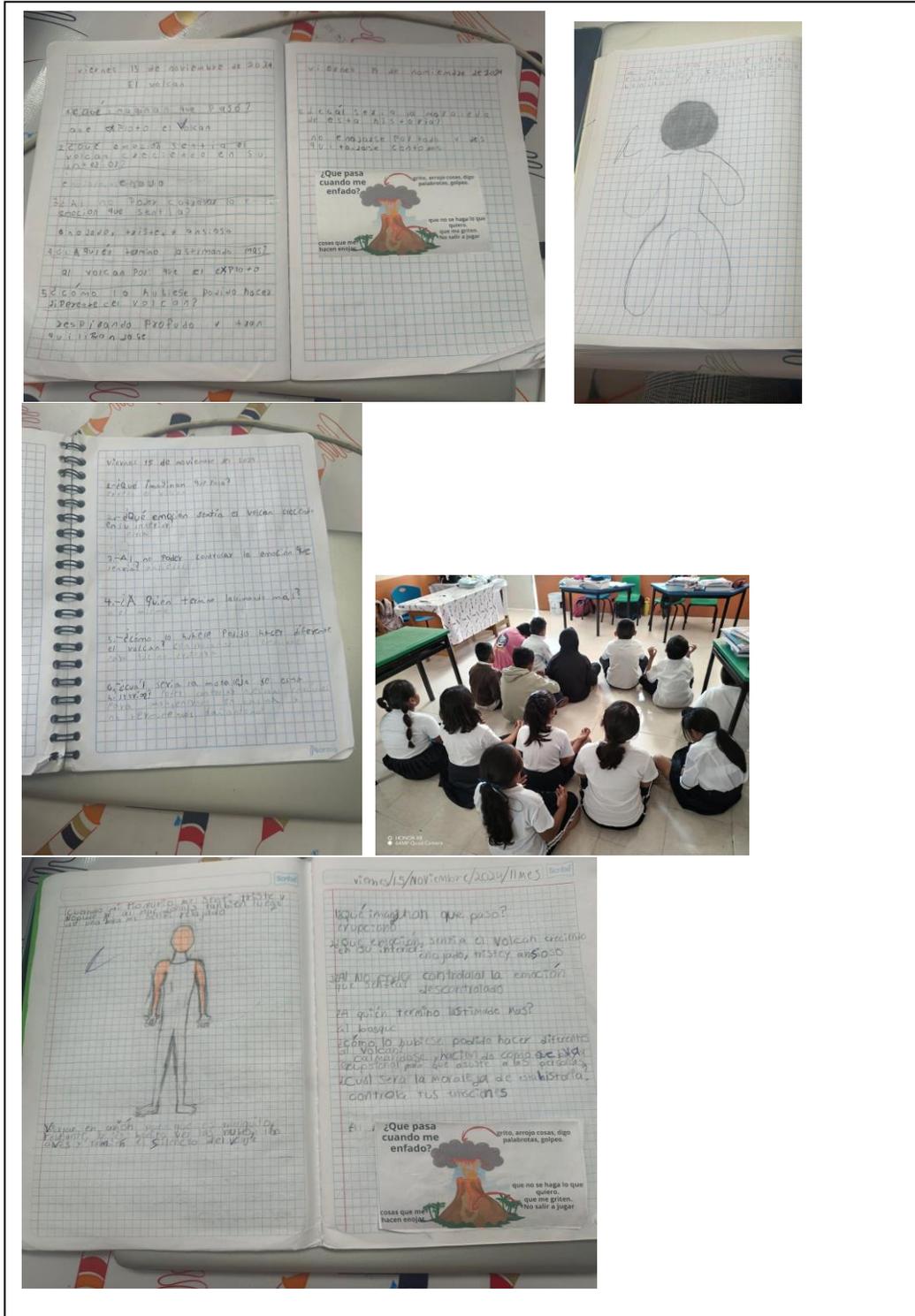
¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Si, como mencione anteriormente, debido a las circunstancias personales vividas he trabajado en mí y en mejorar en mi para proyectar en los demás confianza y seguridad, y al practicar frecuentemente con mis alumnos esos ejercicios hemos logrado conocernos mejor, tener confianza de ellos conmigo, comprensión de ambas partes y respeto por todos. Si bien no son el grupo perfecto o no es que nunca haya problemas o todo sea amor y paz la verdad es que siempre tratamos de tener un ambiente cálido y armonioso, y más cuando se trata de estos ejercicios ellos han aprendido que no es solo hacerlas por pasar el rato o perder el tiempo, me gusta que tienen una actitud abierta conmigo ante estas actividades y le dan la debida seriedad.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me siento más que satisfecha y agradecida con lo vivido pues me permitió confirmar una vez más que lo que se ha venido practicando de tiempo atrás ha valido todo el esfuerzo, los resultados saltan a la vista y más allá de las fotos me quedo con lo que vi, sentí y aprendí durante la realización de las actividades, las actitudes de los niños, el interés demostrado, el que ellos ya son un poquito más conscientes de lo importante que son las emociones en nuestras vidas y que vean con relevancia el trabajar sobre ellas, estas actividades fueron como una retroalimentación que nos permitió ampliar nuestro repertorio de actividades y ejercicios para seguir mejorando y trabajando en nosotros mismos.

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



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.				