



Formato de PTP 1

Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Desde inicio de curso estuve abordando las emociones y los comportamientos que debemos tener para con las demás personas y así estar en un ambiente que nos guste a todos. Debido a lo anterior elegí las actividades de “Termómetro emocional” y “Volcán de emociones”.

La verdad estaba un poco preocupada por cómo saldrían las actividades. Al ser tan pequeños pensé en algunas adecuaciones o cambios para presentárselas y al finalizar pude ver que estos cambios fueron acertados.

Al comenzar expliqué lo que haríamos, pude notarles emocionados al pasar al termómetro a colocar su ficha en el nivel en que se encontraban dependiendo de la emoción con la que llegaron a la escuela. Me sorprendió su sinceridad al realizar la actividad de “termómetro de emociones”. Quienes pusieron su ficha en enojado o triste expresaron lo que les hizo sentir de esa manera y seguimos las indicaciones de lo que necesitamos cuando sentimos alguna de esas emociones. Al hacer eso de tomaban del pecho y decían sentirse mejor, lo cuál me dio mucho gusto pues no pensé que llegaríamos a esos niveles de reflexión.

Una vez finalizadas las actividades del día, regresamos al termómetro de emociones y, quienes así lo desearan, cambiaron su ficha de la emoción que sintieron al inicio del día y de la emoción que sintieron al finalizar la jornada escolar. Me sentí muy agradecida y conmovida de ver que quienes estaban enojados y tristes cambiaron su ficha a feliz. Me hizo reflexionar acerca de cómo nuestras acciones y comportamientos repercuten directamente con nuestros estudiantes, cómo en la escuela podemos mejorar su estado de ánimo con sólo escucharlos o teniendo mayor paciencia y empatía.

La actividad del “Volcán de emociones” fue corta, pero muy linda. Me encantó que de ellos salieron comentarios como “hay que respirar para no estallar”; hubo quienes mencionaron estar tristes porque el bosque se quemó y de ahí salió la reflexión de respirar antes de lastimar a quienes nos importan, como nuestros amigos o mamá. Igual durante toda la mañana, cuando había alguna situación, entre ellos se decían que había que respirar para no “estallar” como el volcán. El cuento les gustó mucho, sobre todo la parte en la que ellos explicaron cómo terminó y por qué pasó.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Antes de ir a la escuela realicé una de las afirmaciones que vienen en la guía (intento hacerlo cada mañana o cada noche), esto me ayuda a relajarme y estar en calma, lo cual quiero transmitir a mis alumnos y alumnas. Al realizar las actividades inicié dando el ejemplo, en el “termómetro de emociones” comencé poniendo mi ficha en “feliz” al momento que lo hacía comentaba que me sentía así porque ya los

extrañaba y me encontraba feliz de verlos y estar con ellos; en ese momento me di cuenta que también me encontraba en calma y fue muy lindo percibir esa emoción y abrazarla.

Sentí también que conecté conmigo al leer previamente el cuento del “Volcán de emociones”, pues me hizo pensar en cuántas veces por estrés o enojo he “estallado” y lastimado a personas que quiero. Esto me hizo tomar el teléfono y mandar unos mensajes de agradecimiento por tener personas tan lindas en mi vida.

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

Durante la actividad del “termómetro de emociones” el primer momento de conectar fue cuando puse mi ficha y les di razones por las que me sentía feliz, de ahí en adelante fueron los momentos en que ellos colocaban sus fichas y realizábamos respiraciones o nos tomábamos de las manos cuando alguien mencionaba estar enojado o triste. También al validar esas emociones y hacerles saber que está bien sentirse así, pero que siempre podremos regresar a la calma.

Esta actividad la sigo realizando algunos días, sobre todo en los días que están más inquietos. Me ayuda a que se hagan conscientes de lo que están sintiendo, porque lo están sintiendo y qué pueden hacer para sentirse mejor.

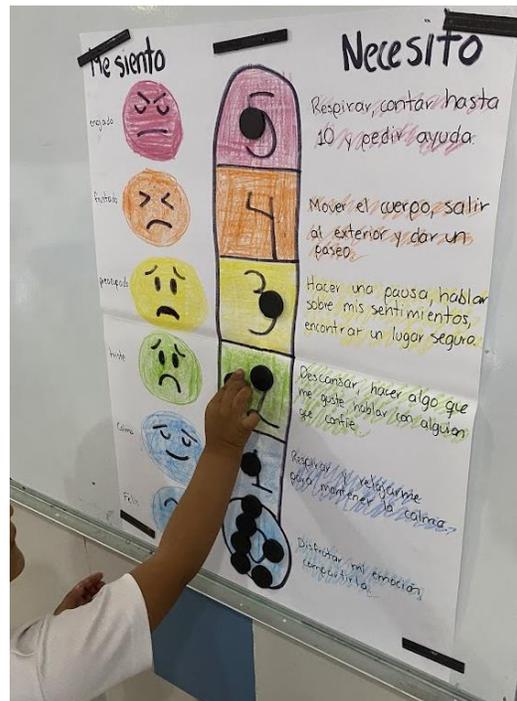
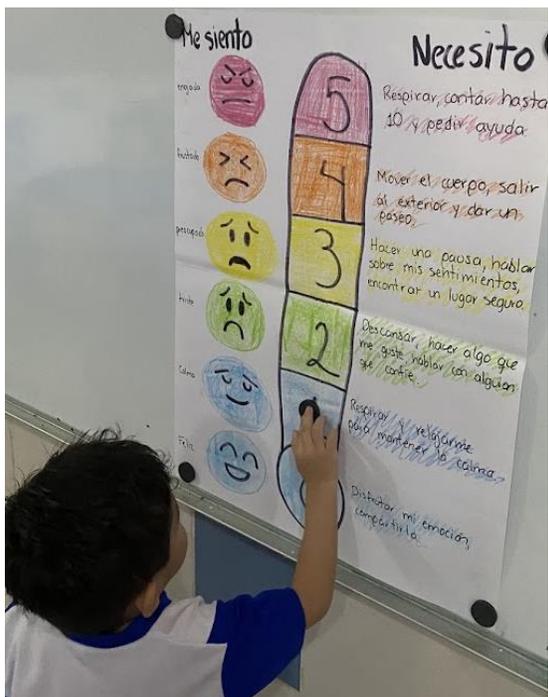
Con el “Volcán de emociones” conectamos al hacerlos partícipes del cuento. Se emocionaron al finalizar la historia y al dar sus opiniones al respecto. También cuando entre ellos se decían que era momento de respirar, buscaban mi mirada como aprobación, a lo que des devolvía una sonrisa o me acercaba para saber qué sucedía y respirar juntos.

Desde que inició el curso comencé a mejorar mucho el manejo de mis emociones y creo que eso es algo que me ha ayudado a conectar con mis niños y niñas. Me ven respirar y ahora lo hacen; me ven acercarme a hablar con ellos para solucionar situaciones y lo intentan (aunque primero sale uno que otro golpe entre ellos); les digo cómo me siento y cada día tienen más confianza para acercarse y platicar si les pasa algo; me ven apoyar a un compañero o compañera triste y ahora ellos se acercan para preguntarles qué pasa y brindarles un abrazo.

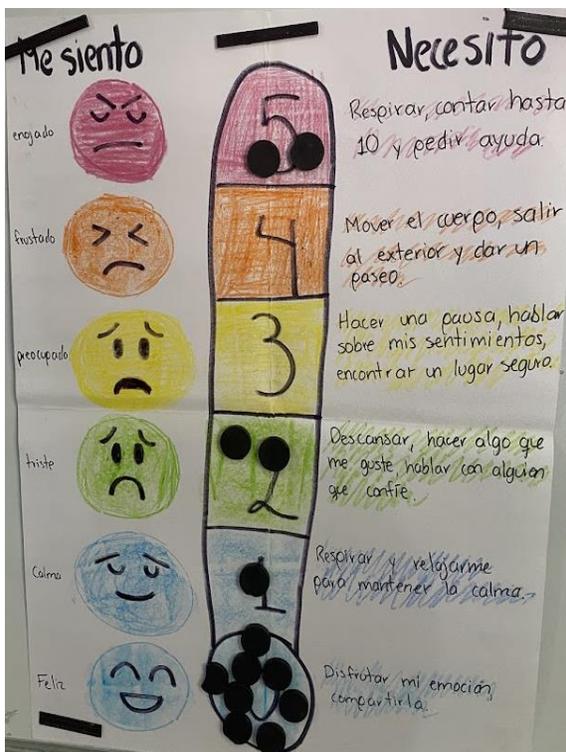
Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Sigo con la motivación a tope, más al ver los resultados tan lindos que tuve con estas sencillas pero poderosas actividades. Muchas veces damos por sentado lo que somos para nuestros estudiantes, nos olvidamos del gran apoyo que somos para ellos y si hay algo que me llevo muy grabado de este primer módulo es la frase “hay que entender antes de que nos entiendan”. Estamos acostumbrados a querer que siempre estén en sintonía con nosotros que olvidamos que somos nosotros quienes debemos procurar estar en sintonía con ellos para lograr entenderles y poder conectar de manera sana y positiva con nosotros mismos y con ellos.

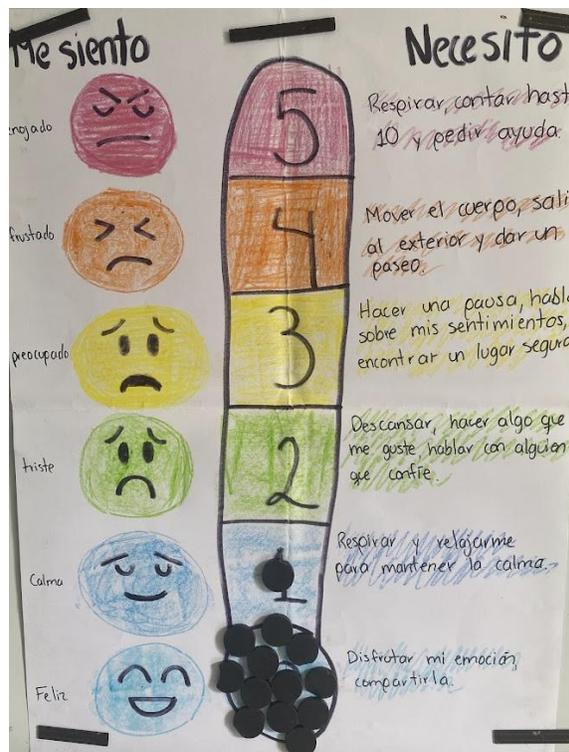
Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Alumno y alumna colocando sus fichas en el termómetro de emociones.



Termómetro al inicio del día



Termómetro al finalizar la jornada escolar



Lectura y reflexión del cuento “Volcán de 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 mii proyecto.				
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				