

## Formato de PTP 1

### Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Para comenzar, el realizar este tipo de actividades me ayuda a mejorar la comunicación con los alumnos y más porque están comenzando una etapa de su desarrollo que es muy complicada, es decir, la adolescencia, y poder realizar acciones en los cuales se involucren sus emociones y sentimientos es muy satisfactorio para mí y permite redescubrir en los alumnos otras formas de mantener el control de acuerdo a las diversas situaciones por las cuales atraviesan.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

En el momento en que percibí una participación de mis alumnos y como se involucraban en la clase, les pareció increíble el poder socializar lo que piensan y sienten, hay quienes enfrentan momentos de tristeza, ira, enojo, frustración y en ocasiones no saben cómo expresarlo. Asimismo, recordé varios aspectos de mi vida pasada que me ayudaron a entender ciertos momentos difíciles y que es necesario mantener la calma primero. Logré entender como la felicidad es un sentimiento que es mejor compartir con mis mas allegados y no hacerlo público, que hay momentos que cuando me sienta triste o enojada no esta mal pedir ayuda a alguien y que cuando me sienta frustrada, canalizar ese sentimiento y convertirlo en algo positivo y en una meta personal.

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

Si, cuando lograron expresar sus emociones y situaciones problemáticas que han vivido de una manera tan natural y en un clima de confianza, eso me hizo entender que nuestra aula generó un espacio donde ellos puedan expresarse sin miedo a ser juzgados.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó mucho el poder contribuir en que los alumnos puedan reconocer y aprender a gestionar sus emociones, hay ocasiones que se enfrentan a situaciones y no saben como actuar o canalizar esa emoción, pero este proyecto es de ayuda porque te propone acciones de manera interactiva, pero a la vez que los hace reflexionar y aprender técnicas para el aucontrol.

La educación socioemocional juega un papel muy importante en la vida escolar de los alumnos lo que va a contribuir a tener mejores relaciones interpersonales, mejorar la convivencia y evitar los conflictos.

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



Hicimos la actividad del termómetro de mis emociones, en donde los alumnos pudieron expresar sus sentimientos y emociones y la manera en como la expresan en distintas situaciones, abordamos cada una de las emociones y algunas técnicas para poder auto controlarlas. Los alumnos se sinceraron con sus compañeros, inclusive hubo aclaraciones de conflictos pasados entre ellos, hubo el perdón y hay quienes compartieron situaciones muy tristes y se sintió un clima de confianza para ello.

Otra de la actividad que realizamos es el Volcán de las emociones, contamos primero la historia del volcán y al finalizar tratamos de intuir el final de la historia con respecto a la situación en la cual vivía, contestamos de manera grupal las preguntas y la mayoría de los niños comentó que el volcán haría erupción y afectaría a todo el bosque y lo asociaron con su vida diaria, cuando se enojan son el volcán y cuando liberan la lava afectan a sus seres queridos con sus acciones negativas. Con ello reflexionamos que es importante saber como enfrentar situaciones de enojo para no afectar a otros y que existen técnicas para poder tranquilizarnos.

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.				x
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				x
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.			x	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			x	