

Formato de PTP 1  
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Considero que durante las actividades llevadas a cabo se desarrollaron las habilidades emocionales ya que se promovió la autorregulación emocional y la resolución de conflictos de igual manera se fomentó la empatía al compartir y reconocer las emociones de los demás

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Para poder conectar conmigo mismo fue necesario realizar una autorreflexión acerca de mis emociones y las situaciones que provocan a las mismas, consideré importante escribir sobre lo que estaba sintiendo, de esta manera pude procesar mejor mis sentimientos y entender mejor lo que necesitaba. Fue necesario reflexionar en mis cualidades y fortalezas y enfocarme más en pensamientos positivos más que en los negativos.

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

Considero que la conexión se dio en el momento en que los estudiantes externaron sus emociones y los motivos o situaciones por las que se generaron las mismas, considero que enseñarles a reconocer y expresar sus sentimientos de una manera saludable puede desempeñar un papel fundamental para su formación y desarrollo. Así mismo la empatía y el respeto de los demás niños al escuchar las participaciones de sus compañeros fue de importancia para que todos participaran en un clima de confianza y seguridad.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que este mini proyecto fue una herramienta educativa efectiva para ayudar a los niños a reconocer y manejar sus emociones de una forma visual y sencilla. Este proyecto no solo les brinda las herramientas para entenderse a sí mismos, sino que también les enseña cómo interactuar mejor con los demás, favoreciendo un ambiente escolar más armonioso y saludable.

## **Título del Proyecto:**

### **"El Semáforo de las Emociones: Aprendiendo a Gestionar lo que Sentimos"**

#### **Objetivo:**

El objetivo de este proyecto es enseñar a los niños de cuarto grado a identificar, comprender y gestionar sus emociones mediante el uso de un semáforo como herramienta visual. El semáforo representa tres colores que corresponden a diferentes emociones o estados emocionales, ayudando a los niños a reconocer cómo se sienten y qué hacer en cada caso.

#### **Materiales**

Papel para hacer un semáforo

Marcadores, colores o pinturas (verde, amarillo y rojo).

Imágenes o dibujos que representen diferentes emociones (felicidad, tristeza, enojo, miedo, etc.).

#### **Descripción del Semáforo de las Emociones:**

El semáforo consta de tres colores, que representan diferentes estados emocionales o conductas:

**Verde:** "Estoy tranquilo/a" o "Estoy feliz". Cuando los niños se sienten felices o tranquilos, pueden usar el color verde para identificarse con ese estado emocional. Esto significa que están en control de sus emociones y su comportamiento.

**Amarillo:** "Me siento preocupado/a o inquieto/a". El color amarillo representa cuando los niños comienzan a sentir que algo no está bien, como cuando están confundidos o un poco molestos, pero aún pueden controlar sus emociones.

**Rojo:** "Estoy muy enojado/a o triste". El rojo indica que las emociones están muy intensas, y el niño necesita tomar un descanso, respirar o pedir ayuda para calmarse antes de poder actuar.

Actividades:

Introducción al Semáforo de las Emociones:

#### **Explicar el significado de cada color del semáforo.**

Mostrar ejemplos de emociones asociadas a cada color (como una imagen de un niño feliz para el verde, un niño preocupado para el amarillo, y un niño enojado o triste para el rojo). Preguntar a los niños si alguna vez se han sentido de esa manera y cómo reaccionaron en esos momentos.

Juego de las Emociones:

Después de elaborar su semáforo de las emociones, cada alumno participará comentando cuáles son sus emociones en el día y los motivos por los cuales se siente así. elegirán en su semáforo el color que representan sus emociones, los niños comparten cómo podrían manejar o cambiar esa emoción (por ejemplo, si están en rojo, podrían respirar profundamente o hablar con un adulto).

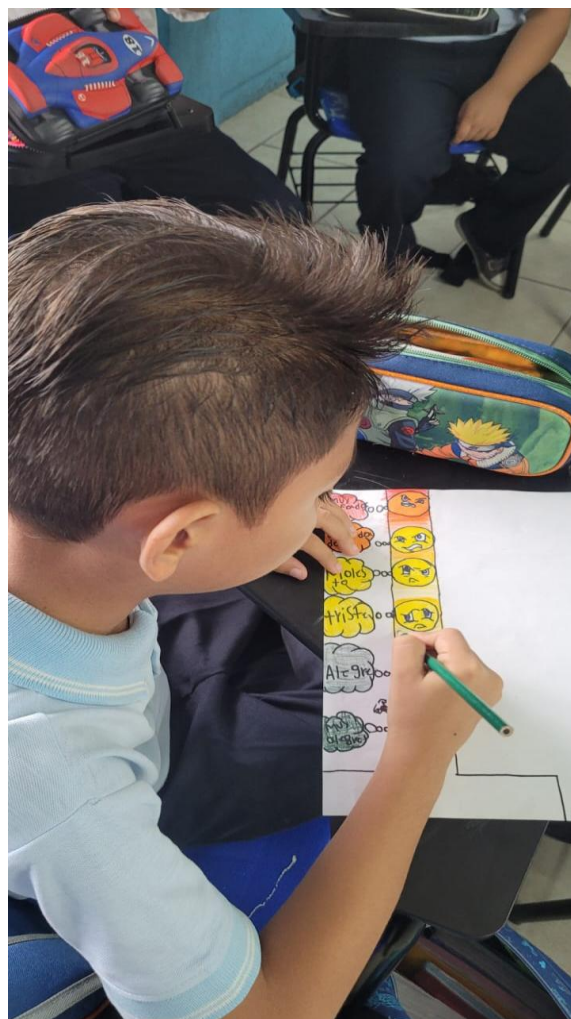
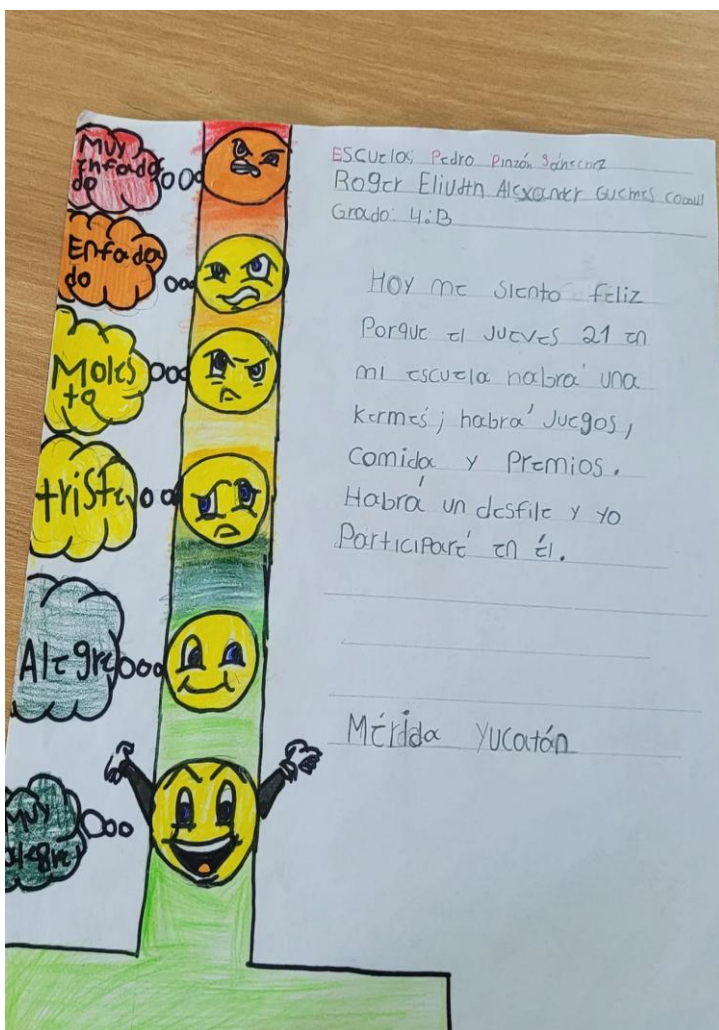
### **El Semáforo en Acción:**

Durante el día, usar el semáforo en el aula para que los niños lo utilicen en tiempo real. Si se sienten de determinada manera, pueden colocar su nombre en el color que representa su emoción. Luego, el maestro puede hablar con el niño sobre cómo manejar esa emoción. Realizar una actividad breve de respiración o relajación cuando alguien se identifique con el color rojo.

Evaluación:

Observación directa: Observar cómo los niños utilizan el semáforo y cómo interactúan durante las actividades-

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





ESCUELA PRIMARIA PEDRO PINZÓN SÁNCHEZ  
MÉRIDA YUCATÁN  
L.E.P SONIA DEL JESÚS AKÉ CARVAJAL  
RESPONSABLE DEL 4º.B