

Formato de PTP 1
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

En lo personal, todas las actividades me sirvieron para reflexionar acerca de lo importante que es sentirte emocionalmente bien, es decir, que con el trabajo del día a día debo ser capaz de darme tiempo para meditar, respirar e identificar aquellos sentimientos o emociones que me invaden durante el día y que ponen a prueba mi forma de actuar o de expresarme.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Cuando cerré los ojos y me relajé, dejé de pensar en todo los pendientes y tareas, escuché mi respiración, desee estar así mucho tiempo, de repente me vinieron a la mente el último mal momento que viví y pensé lo que cambiaría a pesar de sentir que no haber hecho algo mal, e imaginé otro giro y me sentí más tranquila. Generalmente no solemos repasar nuestros actos o comentarios del día, y deberíamos darnos tiempo para hacer ese tipo de reflexiones e identificar lo que pudiéramos mejorar, eso nos ayudaría mucho al manejo de nuestras emociones en ciertas situaciones.

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

Sí, logré atraer su atención a través de la actividad del volcán, ya que últimamente se ha dado esa situación en mi grupo tutorado. La lectura y cómo se las leí, atrajo su atención y les hizo reflexionar acerca de la vida diaria con sus compañeros y hasta con su familia, de cómo un día pueden ser amigos y otro están hablando mal u ofendiéndose, o cómo se sienten mal luego de gritar o lastimar a alguien de su familia y después sentir arrepentimiento, es ahí cuando les comenté que eso sucede debido a que no sabemos controlar nuestras emociones y que eso conlleva en muchos casos a sentir arrepentimiento, sentimientos que duelen y que marcan nuestras vidas y es por esa razón que necesitamos ser más reflexivos antes de hablar o actuar, debemos tomarnos el tiempo para pensar si aquello que diremos o haremos no dañará o lastimará a alguien. También les dije que todo aquello aplica para mi como maestra y para los adultos con los que convivimos, pues tendríamos relaciones más sanas, de respeto y de forjar buenas amistades. No importa qué tan amigo o familiar cercano es, siempre hay que tener cuidado cómo les hablamos y lo que les decimos.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Reconocer que no suelo aplicar todo lo sugerido es difícil, sin embargo, necesito comenzar a darle más importancia a mis emociones y sentimientos, a sentir menos miedo o estrés de lo que puede pasar en mi entorno escolar, me refiero a mis directivos, papas, compañeros de trabajo y alumnos. Trabajar practicando el autocontrol de mis emociones tanto en el trabajo como con la familia y en los ámbitos en los que me desenvuelvo.

Yo no había tenido clase con mis alumnos hasta hoy, por lo tanto, solamente pude hacer una actividad, sin embargo, las demás las realizaré ya que me parecen, muy importantes y necesarias.

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.				