

## Formato de PTP 1

### Módulo 1



#### **Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.**

Los alumnos participaron activamente en las actividades realizadas, las técnicas de relajación utilizadas como la música de fondo y la respiración con calma fueron de vital importancia ya que venían cargados de tensiones debido a que su contexto familiar es algo complicado, también se platicó con ellos acerca del taller que estoy tomando y lo que estoy aprendiendo para poder apoyarlos en lo relativo al manejo de sus emociones, ellos creen que nosotros como maestros lo sabemos todo, así que se impresionan cuando se les platica que así como ellos están aprendiendo mucho día a día, también nosotros seguimos en constante preparación para poder ser cada día mejores maestros para ellos, en la actividad del volcán, posterior a la lectura, al solicitarles su opinión para que reflexionen, entre los sentimientos y emociones que lograron sentir fueron ira, enojo, tristeza y desesperación, sin embargo al ir avanzando en los cuestionamientos que indica la actividad pudieron sentirse relajados al descubrir que los sentimientos negativos no son nada favorables para su vida debido a que si reaccionamos sin pensar y medir consecuencias podríamos cometer muchos errores así como dañar a la gente que nos rodea, la moraleja que ellos detectaron se simplificó en una frase “Debemos evitar enojarnos y controlar nuestro enojo.

En lo relativo a la actividad en busca de la calma perdida, también pudieron definir un color para representar cada emoción que sentían en ese momento, siendo estas alegría, enojo, miedo, tristeza y calma, decidieron utilizar el color verde para señalar la emoción de la calma, posterior a mirar el dibujo de la silueta que se les proporcionó cada uno señaló en ella la parte del cuerpo donde más calma sentían, algunos opinaron sentirla en la cara, en la cabeza otro en todo el cuerpo. Manifestaron sentirse muy relajados y calmados después de realizar dichas actividades.

#### **¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?**

Al iniciar las actividades y practicar la respiración con calma mis alumnos me hicieron recordar que por muy difícil que sea el día siempre hay algo positivo y porque agradecer y esforzarme todos los días, como el tener un empleo que me gusta y poder transmitir aprendizajes a unos seres maravillosos que me admiran y esperan lo mejor de mi hacia ellos llamados niños, posteriormente la música relajante me hizo tener tranquilidad y paz para poder realizar las actividades pausadamente sin presiones.

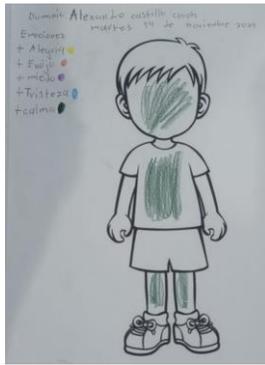
#### **¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?**

Conecté con ellos en todo momento, ya que desde el inicio de las actividades estuvieron expectantes y motivados a realizarlas, manifestaron estar emocionados y tranquilos, siempre estuvieron atentos escuchando las instrucciones para la realización de las mismas, prestaron atención durante la lectura del cuento del volcán y opinaron cuando se les solicitó. Cada niño opinó y su respuesta fue escuchada por los demás, cabe mencionar que en todo momento solicitaron ayuda si lo requerían para aclarar sus dudas.

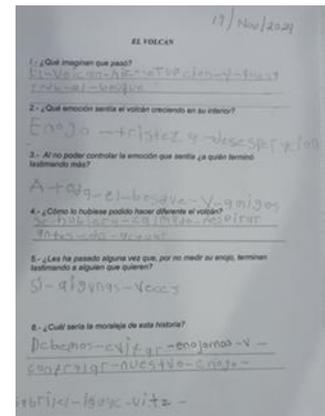
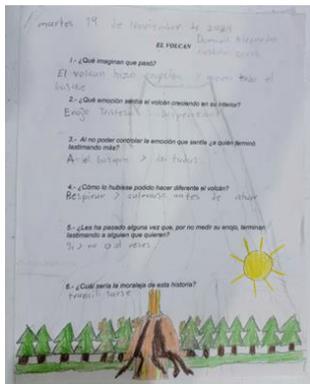
## Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En lo personal la implementación de estas actividades propuestas con mis alumnos, me hizo reflexionar en la importancia de dedicar tiempo a esta parte de aprender a identificar y reconocer nuestras emociones y sentimientos tanto como docentes como por parte de los alumnos debido a que una adecuada educación emocional del niño los ayuda a conocerse mejor y a expresarse adecuadamente, lo cual favorece las relaciones sociales, la inteligencia emocional y el bienestar en general.

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



Actividad “En busca de la calma perdida”, los alumnos asignaron un color a cada emoción y posteriormente al identificar la parte de su cuerpo donde experimentaron “calma” la colorearon en la silueta que se les proporcionó.



Actividad “El volcán” los alumnos escucharon atentos el cuento, posteriormente contestaron los cuestionamientos indicados, pudieron reflexionar en la importancia de no reaccionar con emociones como ira y enojo, en que deben pensar antes de actuar o tomar decisiones precipitadas. Los alumnos manifestaron sentir tranquilidad si dibujaban y coloreaban el volcán, fue una actividad propuesta por ellos así que se les permitió.



Los alumnos participaron activamente en las actividades propuestas.