

## José Roberto Ibarra Pisté



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

R=

Pensamientos:

Creo que la actividad fue muy positiva y efectiva para el grupo. Fue una oportunidad para que los alumnos reflexionaran sobre sus emociones de manera sencilla y visual, lo que facilitó su comprensión. Me sorprendió cómo algunos alumnos lograron conectar situaciones cotidianas con sus emociones y compartieron estrategias útiles para manejarlas. Esto me confirma que actividades de este tipo son esenciales para su desarrollo socioemocional.

Emociones:

Me sentí satisfecho y emocionado al ver el entusiasmo de los alumnos. Fue gratificante observar cómo interactuaban en grupo, compartían sus ideas con respeto y mostraban interés en aprender sobre sí mismos. También sentí orgullo al verlos proponer soluciones creativas para regular emociones difíciles, lo que demuestra su capacidad para manejar retos emocionales.

En general, esta actividad me dejó una sensación de esperanza, ya que los alumnos están desarrollando herramientas importantes para su vida futura.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

R= Logré conectar conmigo mismo al reflexionar sobre cómo las emociones que los alumnos describieron también forman parte de mi experiencia diaria como docente. Mientras ellos hablaban de cómo manejaban el enojo o los nervios, me vi reflejado en mis propias emociones al enfrentar retos en el aula, como la paciencia al gestionar dinámicas grupales o la empatía necesaria para atender a cada alumno.

Además, escuchar sus soluciones y estrategias me recordó la importancia de aplicar técnicas similares en mi vida, como respirar profundamente o buscar apoyo en momentos difíciles. Esta actividad no solo fue para ellos, sino que también me permitió darme cuenta de cómo estoy manejando mis emociones y cómo puedo seguir mejorando. Fue un momento de aprendizaje compartido que reforzó mi autoconocimiento.

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

R=Sí, logré conectar con mis estudiantes de manera significativa durante la actividad. Esta conexión se dio a través de varios momentos clave:

Escucha activa:

Al prestar atención a lo que compartieron sobre sus emociones y experiencias, ellos sintieron que sus sentimientos eran validados y respetados. Esto creó un ambiente de confianza en el aula.

Empatía:

Cuando ellos describían cómo se sentían en ciertas situaciones, yo compartí ejemplos personales de cómo manejo emociones similares. Esto les permitió verme como alguien cercano y accesible, fortaleciendo nuestra relación.

Dinámicas grupales:

Al participar activamente en los grupos, haciendo preguntas o animándolos a expresarse, les mostré interés genuino en sus opiniones. Esto los motivó a abrirse más y a involucrarse con entusiasmo en la actividad.

Refuerzo positivo:

Reconocer y valorar sus ideas durante la actividad (por ejemplo, decir "¡Esa es una gran estrategia!" o "Me gusta cómo lo pensaste") reforzó nuestra conexión emocional y les dio confianza para participar más.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

R=

Mi opinión sobre este primer mini proyecto es muy positiva. La actividad cumplió con su objetivo de introducir a los estudiantes en el reconocimiento y manejo de sus emociones de una manera dinámica, accesible y significativa. Fue un excelente punto de partida para trabajar las competencias socioemocionales, ya que los alumnos mostraron interés, apertura y disposición para participar.

Creo que el uso del semáforo emocional fue especialmente efectivo porque les brindó una herramienta visual sencilla para identificar sus emociones, lo que facilitó que conectaran conceptos abstractos con su realidad diaria. También fue valioso observar cómo trabajaron en equipo, compartiendo sus ideas y aprendiendo unos de otros.

Además, considero que el proyecto no solo benefició a los estudiantes, sino también a mí como docente, porque me permitió conocer más sobre cómo se sienten y cómo piensan en diferentes situaciones, fortaleciendo nuestra relación.

Aspectos destacados:

La participación activa de la mayoría de los alumnos.

Las estrategias creativas que propusieron para regular sus emociones.

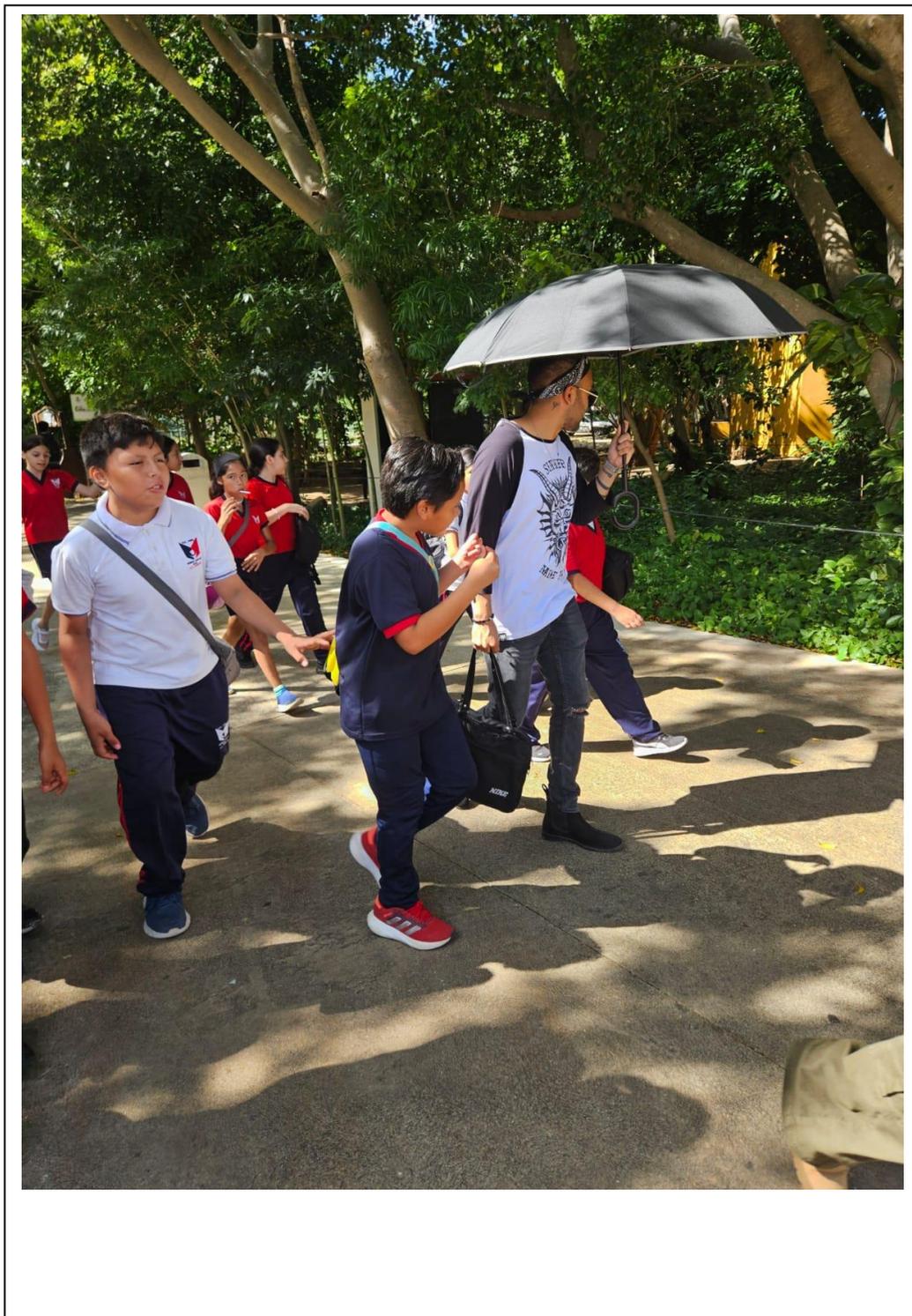
El ambiente de confianza y respeto que se generó durante la actividad.

Aspectos por mejorar:

Quizás dedicar más tiempo a profundizar en algunas emociones específicas que generaron más interés o dificultad. También podría incluir más ejemplos prácticos para conectar la actividad con situaciones del día a día en la escuela o en casa.

En general, fue un excelente comienzo y estoy motivado para seguir desarrollando proyectos similares que fortalezcan su desarrollo emocional y social.

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.		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		

## ANEXO

### Actividad Socioemocional

#### 1. Introducción (10 minutos)

##### 1. Rompehielos:

- Pregunta a los alumnos: "¿Qué emoción sienten cuando alguien les grita?" o "¿Cómo se sienten cuando ganan en un juego?". Esto les introduce al tema de las emociones.

##### 2. Explicación del semáforo emocional:

- Explica que las emociones pueden clasificarse como:
  - **Rojo:** Emociones intensas como enojo o miedo.
  - **Amarillo:** Emociones de alerta como nerviosismo o confusión.
  - **Verde:** Emociones de calma y felicidad.
- Dibújalo en el pizarrón y escribe ejemplos junto a cada color.

#### 2. Dinámica principal (25 minutos)

##### 1. Actividad grupal: "Situaciones y emociones" (15 minutos):

- Divide la clase en pequeños grupos de 4-5 alumnos.
- Entrega a cada grupo tarjetas con situaciones hipotéticas, por ejemplo:
  - "Tu amigo no quiere compartir contigo."
  - "Alguien te felicita por tu trabajo."
  - "Te equivocas en un examen."
- Los alumnos deben discutir en grupo y clasificar la emoción que sentirían en **rojo, amarillo o verde**.
- Piden a un portavoz compartir la emoción de cada situación y por qué la eligieron.

##### 2. Técnica de regulación: "Cambia de color" (10 minutos):

- Ahora, para cada emoción **roja o amarilla**, los alumnos deben proponer una estrategia para llevarla a "verde". Por ejemplo:
  - Si sienten enojo, podrían respirar profundamente o contar hasta 10.
  - Si sienten nerviosismo, podrían pedir ayuda o escuchar música relajante.
- Anota estas estrategias en el pizarrón.

#### 3. Reflexión y cierre (15 minutos)

##### 1. Dibujo individual:

- Pide a los alumnos que dibujen su propio "semáforo emocional" en una hoja, agregando ejemplos de cómo se sienten en cada color y qué harían para regular sus emociones.

**2. Compartir reflexiones:**

- Invita a algunos voluntarios a compartir su semáforo.
- Refuerza la idea de que todas las emociones son válidas y lo importante es aprender a gestionarlas.

**3. Cierre motivador:**

- Comparte una frase positiva, como: "Conocer tus emociones es el primer paso para convertirte en la mejor versión de ti mismo."

**Evaluación:**

Observa la participación activa de los alumnos en las discusiones y reflexiona sobre si comprendieron las estrategias de regulación. Recoge los dibujos para identificar si lograron relacionar las emociones con los colores del semáforo y sus posibles soluciones