



## Formato de PTP 1 Módulo 1

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

Las actividades que se aplicaron en el salón de clases fueron: Saberes que emocionan y En busca de la calma perdida. Se realizó antes de las actividades el ejercicio de respiración propuesto con el audio de meditación para crear un espacio de confianza.

En la primera actividad, “Saberes que emocionan” al ir señalando las frases a algunos les costaba analizarlas por lo que tuve que ir dando ejemplos, todos levantaron la mano en las frases: Las emociones y los sentimientos son lo mismo y sentimos con el corazón. También observé que nadie levantó la mano en la frase “Todos expresamos las emociones de la misma manera”, y al preguntarles comentaron que todos somos diferentes y cada quien siente de diferente manera, a unos les puede afectar más que a otros.

En la segunda actividad “En busca de la calma perdida”, lo que más destacó fue de que muchos estudiantes relacionaron la calma en la cabeza y en el corazón, algunos señalaron los ojos diciendo que cuando uno está en calma no llora. Al concluir algunos alumnos comentaron al grupo que es importante estar en calma para tener momentos agradables sobre todo en la familia, pues en muchas ocasiones ven a sus papás estresados, tristes, enojados y suelen desquitarse con ellos en diversas formas.

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

Conecté conmigo misma cuando ejemplificaba cada frase, pues lo relacionaba con aspectos que he tenido en la vida o que he observado de otras personas que en ese entonces observaba de los adultos que me rodeaban, acciones agradables y otras no tanto, que ahora como adulto analizo y trato de evitar esos comportamientos o esos comentarios que podrían hacer sentir mal a alguna persona.

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

Considero que al llevarles el audio de meditación y control de la respiración pude conectar con mis alumnos, además de que utilicé unas velas aromatizantes, que al final me dijeron que les gustó el olor y me pedían que las encienda constantemente en el salón porque sentían que les relajaba al momento de hacer tareas, de igual forma les gustó la música relajante pues decían que se concentraban mejor.

### **Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Me pareció una actividad positiva que hay que realizar constantemente con los estudiantes pues les permite expresarse, sentirse escuchados y que tomamos en cuenta lo que sienten y cómo lo sienten, también aprenden a cómo reaccionar ante diversas situaciones que se les presenta, sobre todo los alumnos que tienen problemas familiares, problemas de salud o baja autoestima y a nosotros como docentes nos toca trabajar en eso, pues es importante para su desarrollo académico y personal, el tener una estabilidad emocional y desarrollar esa inteligencia emocional que les permita relacionarse con los demás

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



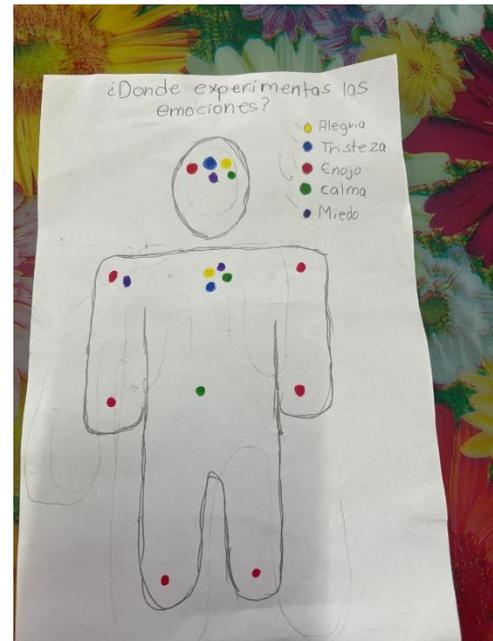
Como se puede observar, los alumnos escuchaban atentamente cada frase y levantaban la mano de acuerdo a su criterio.



Algunas frases fueron complicadas en su entender, por eso se fueron ejemplificando para que sea más clara.



En esta actividad, la mayoría de los alumnos señalaron la cabeza y el corazón cuando uno tiene calma, así como las manos y los pies.



Este me llamó la atención pues el alumno señaló el estómago, refiriéndose a que cuando uno tiene calma no tiene sensaciones como vómito o náuseas.

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.				