

Formato de PTP 1
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Se llevaron a cabo dos actividades con los alumnos de Formación Laboral del CAM en el cual soy maestra de comunicación y en donde les expliqué la importancia de conocer las emociones y saber identificar en qué parte de su cuerpo sienten mayormente cuando experimentan alegría, tristeza, miedo, enojo y calma, los alumnos pudieron identificar y coincidir con el color rojo para la emoción de enojo y en la parte de su cuerpo en la cabeza, así como la mayoría coincidió con el color morado para la tristeza y en la parte de su cuerpo en su pecho, también coincidieron con el color negro para la emoción de miedo y la parte de su cuerpo piernas y manos. La otra actividad realizada fue el volcán de las emociones en donde los alumnos lograron reflexionar en la moraleja de este cuento y dar sus puntos de vista acerca de la importancia de saber canalizar nuestras emociones sobre todo el enojo ya que si no nos controlamos podemos lastimar con palabras o acciones a personas que son importantes en nuestra vida.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Me sentí feliz siendo congruente en la forma de apoyar a mis alumnos en el conocimiento de sus emociones y mencionando estrategias de apoyo para saber canalizarlas. Junto con los alumnos identificamos y opinamos acerca de los momentos de alegría, enojo, miedo, tristeza que experimentamos en nuestra vida cotidiana, así como saber expresar de manera adecuada las emociones y saber decir las palabras adecuadas así como un control para no lastimarnos o lastimar a algún ser querido o familiar.

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

Si. En el momento que los alumnos platican experiencias y expresan situaciones que han vivido y han reaccionado de manera no adecuada por no saber canalizar sus emociones sobre todo de miedo y enojo con personas queridas, siendo gratificante escuchar que cuando sientan este tipo de emociones ya tienen herramientas o estrategias para calmarse y reaccionar de manera adecuada.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me siento contenta y motivada con el proyecto ya que nos ofrece aprendizaje en cuanto a estrategias y herramientas para el manejo de las emociones no sólo para aplicar con nosotros mismos si no para aplicar con alumnos, padres de familia etc.

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

Actividad: Los colores de mis emociones

Indicaciones: Reflexionar y decidir el color con el que representarías cada una de las emociones básicas.

***Alegría *Tristeza *Miedo *Enojo *Calma**

Dibujar en la siguiente silueta la parte del cuerpo en que experimentamos en mayor medida cada emoción. Emplea el color arriba identificado para cada emoción.



El volcán de las emociones:

Leer en voz alta el cuento “El volcán” y, al finalizar la lectura, plantea las preguntas e invita a las /los estudiantes a responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.



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.				