

## Formato de PTP 1

### Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Considero que las actividades realizadas servirán para fomentar en los niños pensamientos y emociones relacionados con el autoconocimiento y la interacción social. Esto es que, no solo le permitirán identificar como se sienten y nombrar sus emociones, sino que también los ayudará a desarrollar habilidades emocionales clave como el autoconocimiento emocional, la empatía y comprensión de otros, reflexionar sobre sus emociones al identificar por qué se sienten así, resuelven al pensar qué pueden hacer para sentirse mejor o calmarse, identificar la emoción o sentimiento y la situación que se la originó. Es de suma importancia también que el niño sienta seguridad y confianza al ver que sus emociones son comprendidas y escuchadas no solo por el maestro sino también por el grupo. Lo cual fortalece la autoestima, promueve la seguridad emocional, fomenta el respeto mutuo y desarrolla la resiliencia, al enseñarles a enfrentar y manejar emociones, que a veces les resulta difícil controlar, de manera constructiva y saludable.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

En mi proceso de autoconexión, pude entender la importancia de reconocer y aceptar mis emociones como parte fundamental de mi ser. Al aprender a identificar cómo éstas influyen en mi propia forma de pensar, actuar y relacionarme con el mundo, fui capaz de comprender mejor mi propia identidad y quién soy como persona. Trabajando con diversas actividades que se enfocan en las emociones, aprendí cómo las experiencias pasadas pueden afectar mi vida presente y vi la necesidad de hacer frente a ellas para lograr una mayor claridad emocional.

Además, a través de mi proceso de aprendizaje, descubrí cómo nuestros sentimientos tienen un impacto directo en nuestra salud física y en nuestro entorno, y me di cuenta de la importancia del autoconocimiento emocional en el desarrollo de mi bienestar general. Practicando distintas técnicas de relajación, como la meditación y la respiración consciente, encontré en la calma y la serenidad la base para el aprendizaje de otros procesos emocionales y la resolución de conflictos internos. En resumen, mi experiencia me demostró que al aprender a conectarme conmigo misma emocionalmente, pude experimentar una mayor comprensión de mi propia vida y de cómo interactúo con el mundo que me rodea.

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

Considero que logré conectar con mis estudiantes a través de una combinación de técnicas y estrategias que incluyen la comunicación efectiva, la escucha activa, y la creación de un ambiente seguro e inclusivo. Todo esto contribuyó a que los estudiantes se sintieran cómodos expresando sus pensamientos y emociones, y al mismo tiempo, les permitió tener una experiencia de aprendizaje significativa y valiosa. Además, también considero importante generar un espacio donde se sientan escuchados y

valorados, siempre tomando en cuenta sus ideas y sus necesidades. Para esto, escuché sus opiniones durante las clases, y les di la oportunidad de compartir sus ideas y sentimientos. Esta práctica les permitió sentirse parte del proceso educativo, y les demostré que me importan y que mi objetivo es ayudarles a tener una experiencia de aprendizaje valiosa. Por último, es importante tener en cuenta que cada estudiante es único, por lo que es necesario adaptarse a sus necesidades individuales y brindarles un trato personalizado. Con esto en mente, me aseguré de crear un ambiente inclusivo donde todos se sientan bienvenidos y aceptados, sin importar sus diferencias.

Les gustó realizar actividades de relajación como practicar yoga y la técnica de la tortuga que sirvió para inducir a que tuvieran calma. Estas actividades se continuarán realizando, incluso dejaré el emociómetro en un área del salón para continuar reconociendo sus emociones.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La actividad "Explorando mis emociones con el emociómetro" fue una herramienta útil, que sirvió para que los niños y niñas aprendan a identificar y expresar sus emociones de una manera saludable y constructiva. El uso del emociómetro fomenta una mayor conciencia emocional y una mejor comunicación interpersonal, lo que contribuye a un desarrollo emocional más equilibrado. Considero que esta actividad puede ser implementada en diferentes contextos educativos y puede ser adaptada a diferentes edades y niveles de habilidad emocional. En definitiva, el emociómetro es una valiosa herramienta para que los niños y niñas aprendan a gestionar sus emociones de manera efectiva y enriquecedora.

1. Se explicó el funcionamiento del emociómetro: Antes de comenzar con la actividad, se explicó detalladamente cómo funciona el emociómetro y cuáles son las emociones que se pueden identificar. Se mostró cómo mover el indicador de las emociones a lo largo de la escala para identificar qué nivel de intensidad se está experimentando en cada emoción.

2. Se fomentó la participación activa de los niños y niñas: Durante la actividad, se fomentó la participación activa de cada niño/a al pedirles que identificaran qué emociones estaban sintiendo en ese momento y que movieran el indicador del emociómetro a lo largo de la escala según su nivel de intensidad. Se les preguntó qué situaciones o eventos estaban detrás de cada emoción para que pudieran comprender mejor lo que estaban sintiendo.

3. Se incentivó una comunicación abierta y respetuosa: Con el fin de crear un ambiente seguro y de confianza para los niños y niñas, se incentivó a que compartieran sus opiniones y sentimientos durante la actividad. Se les hizo ver que todas las emociones son válidas y que no hay emociones negativas o positivas, sino que todas ellas forman parte de nuestra experiencia emocional. Además, se incentivó una comunicación respetuosa y constructiva entre los participantes para que pudieran expresar sus emociones de una forma sana y efectiva.

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



Uso del emociómetro para registrar su emoción.



Practicando la técnica de respiración de la tortuga para prepararnos a estar tranquilos durante el diálogo.



Registrando la causa de la emoción que registro en su emociómetro.

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.				