



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

Las actividades llevadas a cabo fueron “Saberes que emocionan” y “En busca de la calma perdida”. Antes de realizar las actividades realicé un ejercicio de respiración y puse música relajante para crear un espacio agradable y de confianza tratando de que los alumnos se abran consigo mismo y con sus compañeros, que no vean esto como una tarea más, sino como una actividad de superación y análisis personal. En la realización de la primera actividad, al ir mencionando una a una las frases algunos sintieron confusión al principio, les costaba analizar las situaciones por lo que les fui ejemplificando cada una, todos levantaron la mano en las frases: Las emociones y los sentimientos son lo mismo y sentimos con el corazón. Al observar esto me puse a analizar qué tan importante es tener el conocimiento científico de las emociones y la manera en cómo las sentimos, se explicó parte de la información de este módulo para reforzar sus conocimientos. Me llamó la atención que nadie levantó la mano en la frase “todos expresamos las emociones de la misma manera”, al cuestionarles me comentaron que cada quien es diferente, que poseemos individualidad y cada quien siente en grados diferentes y cada quien reacciona de manera diferente ante una situación, sentí alegría puesto que anteriormente habíamos visto un tema relacionado a esto y el saber que tuvo un impacto en ellos y en su forma de pensar fue muy gratificante. Con respecto a la segunda actividad, lo más destacado fue de que muchos estudiantes relacionaron el color con su color favorito y la mayoría señaló que cuando tienen calma lo sienten tanto en la cabeza como en el corazón, algunos relacionaron igual las manos, talvez por la forma en cómo reaccionan cuando tiene ese sentir. Al cuestionarlos sobre porque el cerebro y el corazón indicaron que el cerebro es que el hace que pensemos antes de actuar y que el corazón en la manera de su palpar, ya sea lento o rápido y que a veces cuando nos enojamos o estamos tristes nos duele el pecho pero cuando estamos en calma no.

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

Mientras realizaba la actividad de saberes que emocionan de igual forma iba reaccionando antes las frases mentalmente y analizando cada una relacionándolo con aspectos que se han presentado en mi vida desde pequeño, cosas que marcan para bien o mal, reacciones de otros adultos como nuestros padres que en ocasiones nos afectaban mucho, pero que el cambio está en nosotros, muchos continúan ese patrón aunque no sea lo correcto, lo que hay que hacer es analizar situaciones críticamente y romper ese patrón como seres sintientes y no hirientes aplicando el diálogo y negociación para resolver conflictos sin usar formas violentas. De esta manera logré realizar de nuevo un análisis propio de las emociones y sentimientos que he experimentado en diversas situaciones.

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

Con mis estudiantes logré conectar creando un ambiente de confianza mediante la realización de ejercicios de respiración con la ayuda de música creando un ambiente propicio para la realización de las actividades. De igual manera al terminar la sesión un alumno se acercó conmigo para comentarme situaciones familiares por las que pasa en su casa como el alcoholismo por parte del papá el cual no es violento físicamente pero sí verbalmente y me comprometí con él para ser una persona que escucha su sentir cuando sea necesario.

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

Considero que las actividades que se realizaron en el aula tuvieron un impacto positivo en los estudiantes y conmigo pues analizamos diversas situaciones comunes en las personas relacionadas a las emociones, sentimientos y sensaciones reforzando temas que habíamos visto con anterioridad, se concluyó en grupo que todos podemos sentir de igual o diferente nivel o grado pero que lo más importante es la manera en cómo reaccionamos a ellos, que debemos regular nuestras emociones.

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



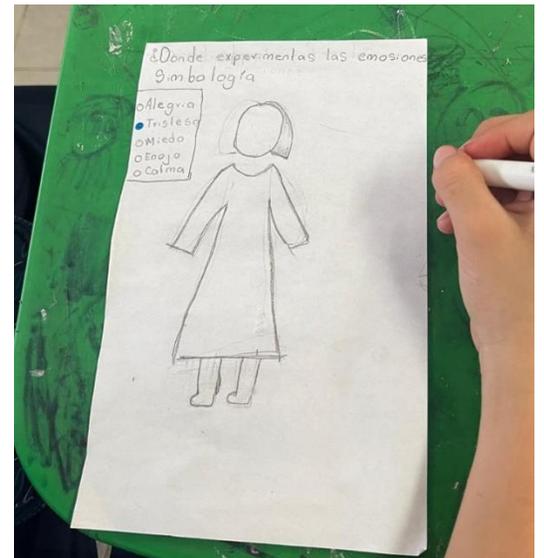
Se aprovechó la actividad para repasar la lectura en algunos alumnos, pues pasaban al frente a señalar y leerlas para sus compañeros.



Algunas frases fueron complicadas de entender para ellos, por lo que fui dando ejemplos para que pudieran emitir su criterio.



En esta actividad los colores que más utilizaron los alumnos fueron el azul, el rojo y el verde, donde casi todos señalaron la cabeza y el corazón, mencionando que de ahí proviene la calma.



Al pasar por los lugares vi que esta alumna estaba muy pensativa, y le cuestioné el por qué y me dijo que no sabía qué colores poner a las demás emociones porque ella solo ha sentido tristeza.

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 mini proyecto.				
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				