

Formato de PTP 1
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Siendo honesta, estaba a la **expectativa** de como reaccionarían mis alumnos, siempre son muy participativos, pero sentía que me estaba metiendo en la parte más frágil, es decir con sus emociones y sentimientos, que muchas veces la manera de cómo se sienten, es como reaccionan antes los demás. Vaya **sorpresa** que me lleve, pues son muy empáticos y les gusto la actividad que querían que se repitiera en todo tiempo, es una actividad que seguiremos haciendo mas adelante. También me sentí **feliz** porque la actividad dio frutos positivos, que se reflejan en la conducta de mis alumnos.

Debo decir que también me sentí un poco **triste**, porque cuando hice la pregunta, de cuantos desearían tiempo de calidad con sus papás, la mayoría alzo la mano, les comenté que muchas veces no entendemos el lenguaje de amor de nuestros papás, por lo tanto, tenemos que ver lo bueno de la situación, ellos están para nosotros y que nos esforcemos por amarlos como son. Y en la medida posible que hablen con sus papás, expresando lo que sienten y verán que eso hará la diferencia. Esta actividad me recordó porque elegí esta profesión, **nostalgia** al pensar que a veces los docentes nos olvidamos de la parte mas importante del crecimiento de los alumnos, que es la parte emocional. Sentí **empatía** y me siento **satisfecha** con los resultados.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Conectar con uno mismo es un proceso continuo, para lograrlo fue necesaria la paciencia, amabilidad y ser persuasivo también, empecé siendo mas agradecida con Dios, orar ayuda, y mejora todo. Mediante estas actividades reflexione que somos afortunados de tener vida y salud y a veces no somos conscientes de ello. Conocer las necesidades de mis alumnos me ayudo a realizar un autoanálisis de mis emociones y sentimientos, me motivo a ser mas agradecida.

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

Mediante las actividades que se realizaron fue fundamental para crear un ambiente seguro y efectivo, la empatía y la escucha activa, establecí contacto visual con cada uno de mis alumnos cuando les hacia su pregunta personal, algo muy importante fue validar sus emociones no juzgarlos, sino escucharlos, mostrando a través de mis palabras comprensión y apoyo. También compartí experiencias personales con ellos, por ejemplo, que también a mi me hubiese gustado tener mas tiempo de calidad con mis papás, pero a veces no se podía, pero que también aprendí a entender el lenguaje de amor de mis padres y ahora los entiendo, que son los que mas me aman e hicieron todo por mí, para tener también una preparación profesional. A través de las preguntas ellos

reflexionaron sobre sus emociones y necesidades, sobre todo para conectar con ellos fue necesario ser auténtica, expresar mi sentimiento de manera genuina y verdadera, y ellos también lo sintieron así y abrieron su corazón, hablando de manera metafórica. Algunos de ellos dijeron que les gusto y que esperan que se repita, porque se sintieron **felices**, al saber que alguien está interesado en lo que ellos piensan y sienten. Algunos expresaron que se sintieron **empáticos** con sus compañeros porque no sabían que pasaban por situaciones difíciles, sobre todo se sintieron muy **agradecidos** por escucharlos. Otros mencionaron que se **sorprendieron** con las respuestas de sus compañeros, otros mencionaron que fue una actividad que los **relajo**, se sintieron **amados**. Para mi fue gratificante escucharlos.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En una palabra: GENIAL

Este curso esta cumpliendo con mis expectativas, sin embargo, debo admitir que presenta un reto el poder organizar mi tiempo en el aula, con todas las actividades pendientes, desfile, feria escolar, ambientes bilingües, exámenes, etcétera, pero vale la pena dejar el tiempo para realizar este tipo de actividades. Para lograrlo se tuvo que Preparar el aula, llevar el aromatizante y elegir la música para realizar los ejercicios de respiración. Realizar la sesión de comentarios y reflexiones por parte de los estudiantes. Sin el apoyo, entusiasmo y motivación de los alumnos, no hubiese funcionado.

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

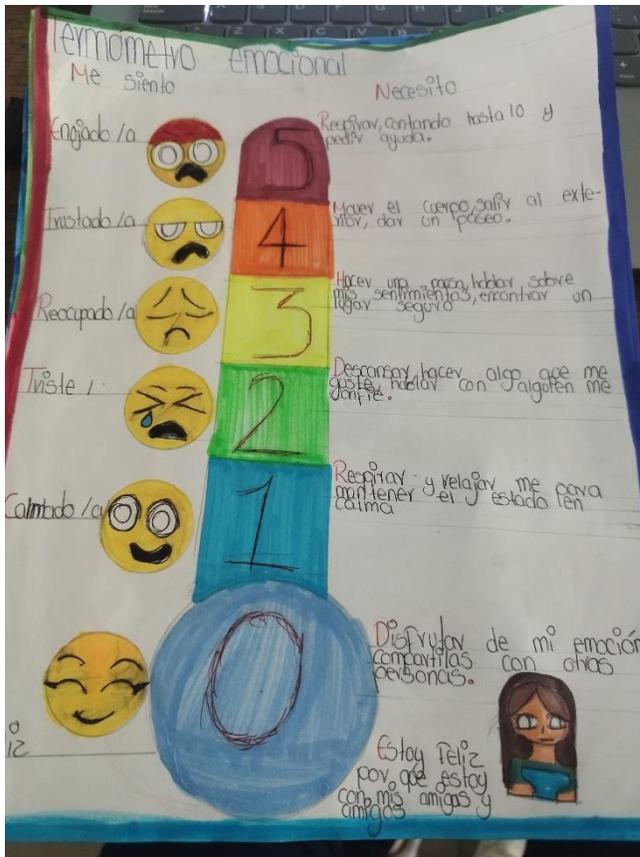


Antes de iniciar con la actividad del termómetro, realizamos unos ejercicios de relajación, respiramos, inhalamos, mantenemos la respiración, exhalamos, colocamos de fondo un sonido instrumental, se les dio la libertad de acomodarse como bien les

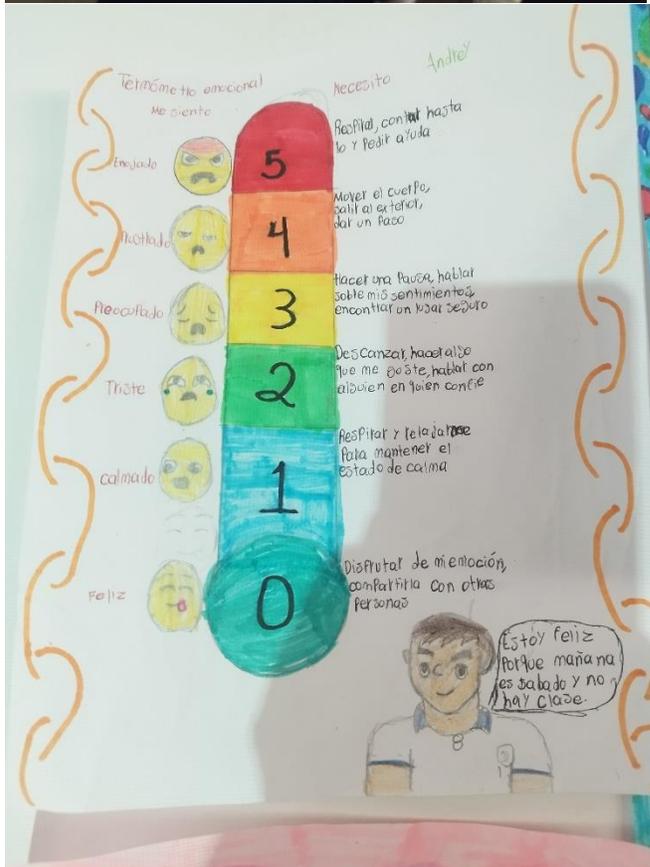
parecía, pero antes tuvieron que seguir las instrucciones, primero se acostaron, luego cada quien decidió colocarse como más se sintiera cómodo, en la foto se aprecia que hay algunos acostados, y otros sentados. La imagen esta borrosa para mantener su identidad. Con el fin de generar un ambiente de confianza se realizaron preguntas sobre su vida personal, lo que favoreció que abrieran su corazón y expresaran sus mas profundo sentimientos: algunas preguntas fueron: como es la relación con tus papás, que esperas de tus papás, alguna vez te has sentido incapaz de lograr algo, cuando te has sentido triste, porque a veces reaccionas de manera agresiva, etc., etc.



Se proyectó la imagen del termómetro de emociones, pero para que cada quien tuviera evidencia de su trabajo, cada uno dibujó el termómetro en una hoja blanca, posteriormente pasaron al pizarrón a explicar la razón del porque se sentían de esa manera de acuerdo a la escala elegida. Mediante la escucha activa se enriqueció la clase, posteriormente a través de las palabras de afirmación de sus compañeros se motivó a cada uno a manejar sus emociones y a no tener temor de expresarlas, siempre y cuando esas no dañen a los demás.



A continuación, se presentan algunas fotos de las evidencias del termómetro.



El volcán

- ¿Qué imaginan que pasó?
que el volcán explotó
- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
enojo
- ¿Al no controlar la emoción que sentía a quién terminó lastimando más?
se sentía frustrado y lastimo a la isla
- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
que pudo haberle dicho lo que sentía
- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo o lastimando a alguien que quieren?
- ¿Cuál sería la moraleja de esta historia que no hay que agotar las emociones?

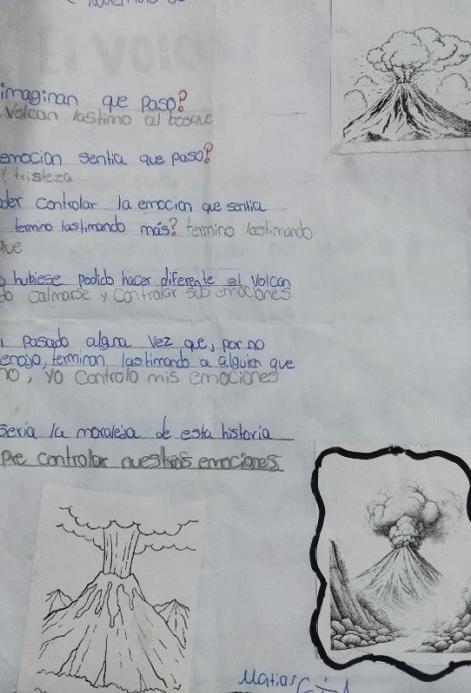
Miguel Ángel Solís parra 6A

Viernes 15 de Noviembre de 2024

El volcán

- ¿Qué imaginan que pasó?
Que el volcán lastimo al bosque
- ¿Qué emoción sentía que pasó?
Enojo y tristeza
- ¿Al no poder controlar la emoción que sentía a quién terminó lastimando más?
termino lastimando al bosque
- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
Intentando calmarse y controlar sus emociones
- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?
NO, YO controlo mis emociones

Cuál sería la moraleja de esta historia
Siempre controlar nuestras emociones.



Matias 6TA

- ¿Qué imaginan que pasó?
que no controló su emoción y terminó lastimando a alguien
- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
enojo o ira
- ¿Al no poder controlar la emoción que sentía?
tristeza o enojo
- ¿A quién terminó lastimando?
a alguien importante
- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
que hubiera controlado su emoción
- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?
mi mamá, mi papá, mi hermano y a mi abuela

6TA Yuliana

Actividad: el volcán.

Después de leer la historia del volcán, comentamos las respuestas de las preguntas que se sugirieron.

Al momento de cuestionarles sobre como se han sentido cuando a ellos los lastiman, ellos pudieron sentir empatía y darse cuenta que ellos también son responsables de hacer sentir bien o triste a las personas que aman.

La respuesta de Yuliana me sorprendió, porque pudo darse cuenta que lastima a sus padres con las actitudes que ha tenido en los últimos días, pues su madre se ha acercado a decirme que últimamente esta de rebelde, que le contesta mal y no quiere venir a la escuela.

Las preguntas la hicieron reflexionar, lo note en la expresión del rostro, se acongojo.

La actividad nos sirvió para introducirlos al tema del manejo de las emociones, específicamente el manejo de la ira. Hicimos un ejercicio de contar hasta 10 cuando estemos enojados, antes de actuar o decir algo que pueda herir o lastimar a otra persona.

Gracias por leer.

Mtra.: Selmi Yulissa Che Tec.

| 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. | | | | |