

Formato de PTP 1  
Módulo 1



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

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

**Mediante la reflexión de las actividades me percate que a pesar de ser adulto en ocasiones me cuesta reconocer mis emociones y expresarlas, controlar el estrés, identifique mi tipo de comunicación y reflexione sobre la importancia de la salud mental y el asertividad. Como docentes no podemos brindar orientación adecuada a nuestros alumnos si no podemos aplicarlas con nosotros mismos. Estas actividades me ayudaron a plantarme nuevos objetivos y áreas de mejora para poder mejorar la relación con mis pares y mi bienestar físico y mental.**

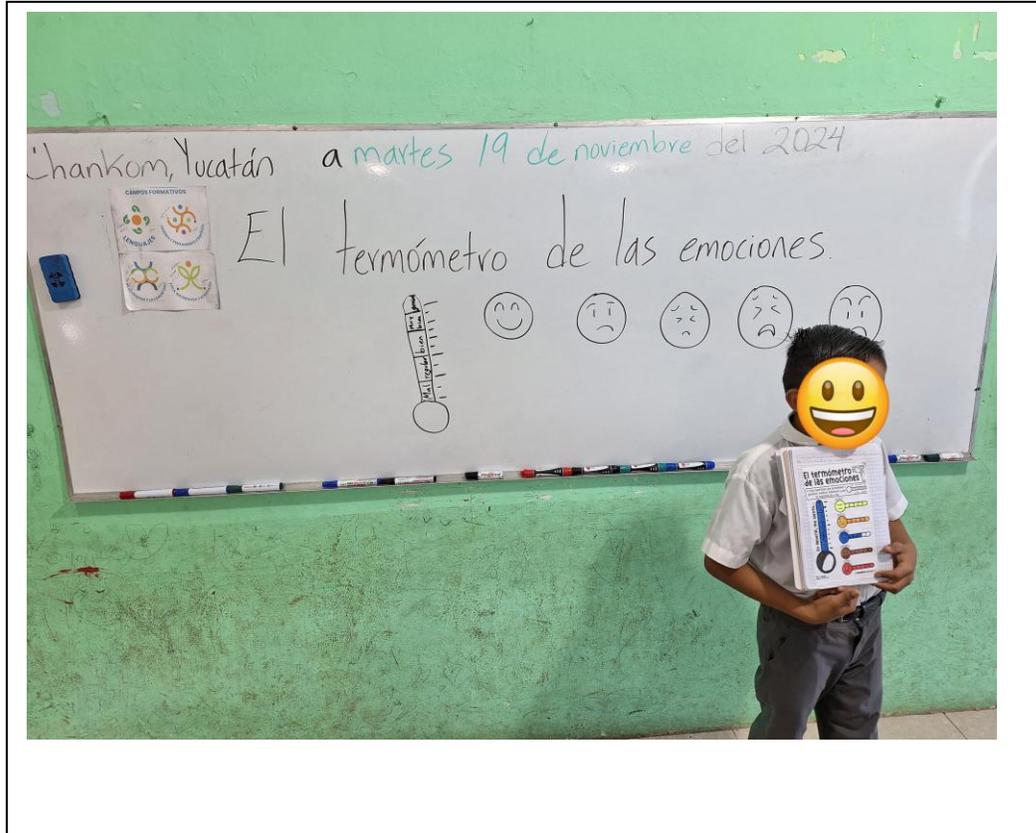
**¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?**

Observe que cuando yo proporcionaba ejemplos de mis propias vivencias los alumnos se sentían más identificados y confiados en expresar sus emociones, ya que algunos alumnos eran tímidos en expresarse. Al ponerle ejemplos de situaciones vivenciales para que ellos opinen propicia un ambiente de confianza y escucha asertiva. Por ejemplo, durante la actividad realizada con los alumnos “el semáforo de las emociones” ellos se sintieron analíticos pensando en las cuestiones que pasaron los días anteriores en sus hogares. Analizaron las diversas emociones que sentían y pusieron los niveles que pensaban coloreando los sentimientos, lo que desarrollo también la empatía y para sus compañeros.

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

Estas actividades son de principal importancia tanto para los docentes como para nuestros alumnos. Como mencioné con anterioridad no podemos orientar o apoyar a nuestros alumnos a mejorar el área emocional si nosotros como docentes no tenemos las herramientas para ello. Por lo consiguiente es importante que se establezcan espacios para trabajar estas áreas socioemocionales con los docentes y así dotarlos de herramientas para trabajar efectivamente con los alumnos, mejorando en consecuencia su aprendizaje y participación.

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



Actividad el termómetro de las emociones, en donde se les plantearon diversas situaciones para identificar emociones y se les cuestiono sobre su estado emocional el día de hoy.

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.				