



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La actividad del "volcán de emociones" es una excelente manera de explorar y gestionar las emociones en un entorno educativo o de desarrollo personal. Aquí presento una forma estructurada de como llevé a cabo esta actividad:

Materiales necesarios:

Cartulinas o papel grande para cada participante.

Marcadores de colores.

Tijeras y pegamento (opcional).

Papeles pequeños o tarjetas para escribir.

Paso 1: Introducción (5 minutos)

Explica a los participantes que van a explorar sus emociones de una manera creativa utilizando la metáfora del volcán. Menciona la importancia de reconocer y manejar las emociones para promover el bienestar personal y las relaciones saludables.

Paso 2: Dibujo del Volcán (10 minutos)

Pide a cada participante que dibuje un volcán grande en su cartulina o papel. El volcán debe tener una abertura en la parte superior para representar la salida de las emociones.

Paso 3: Etiquetado de las Emociones (15 minutos)

Distribuye papeles pequeños o tarjetas entre los participantes.

Pide a cada persona que escriba una emoción que hayan experimentado recientemente en cada tarjeta (por ejemplo, felicidad, tristeza, enojo, miedo, etc.).

Luego, invita a los participantes a pegar estas tarjetas alrededor del volcán, representando las diversas emociones que pueden surgir.

Paso 4: Discusión (15 minutos)

Facilita una discusión sobre las emociones representadas en los volcanes.

Preguntas sugeridas:

¿Qué emociones son más frecuentes para ti?

¿Cómo te sientes cuando estas emociones emergen como el "lava" del volcán?

¿Qué estrategias utilizas para manejar estas emociones?

Paso 5: Reflexión y Personalización (10 minutos)

Invita a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden manejar sus emociones de manera saludable.

Animales a personalizar sus volcanes agregando detalles adicionales o escribiendo estrategias de manejo emocional alrededor del dibujo.

Paso 6: Compartir (10 minutos)

Opcionalmente, invita a los participantes a compartir sus volcanes y explicar qué representan las diferentes partes y emociones.

Fomenta un ambiente de apoyo y comprensión entre los participantes.

Paso 7: Cierre (5 minutos)

Se concluye la actividad destacando la importancia de ser conscientes de nuestras emociones y trabajar en su gestión de manera positiva.

Agradece a los participantes por su participación y disposición para explorar sus emociones.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Trabajar con el "volcán de emociones" es una actividad que puede facilitar la conexión contigo misma de varias maneras.

Autoconciencia emocional: Al identificar y etiquetar diferentes emociones que has experimentado recientemente, te vuelves más consciente de tu estado emocional interno. Esto te permite reconocer cómo te sientes en diferentes situaciones y cómo estas emociones afectan tu estado de ánimo y comportamiento.

1. **Exploración profunda:** Al dibujar y construir tu propio volcán de emociones, estás representando visualmente tu mundo emocional interno. Esta representación simbólica puede abrir la puerta a reflexiones más profundas sobre lo que está sucediendo dentro de ti y las razones detrás de tus emociones.
2. **Expresión creativa:** La actividad del volcán de emociones te permite expresarte de una manera no verbal y creativa. A través del dibujo y la organización de las tarjetas con diferentes emociones, estás externalizando tus sentimientos de una manera que puede ser más accesible y menos intimidante que simplemente hablar de ellos.
3. **Integración de emociones:** Al observar las diferentes emociones representadas alrededor de tu volcán, puedes comenzar a ver cómo estas emociones están interconectadas y cómo pueden surgir en respuesta a diferentes situaciones o estímulos. Esto te ayuda a entender mejor tu propio patrón emocional y a reconocer patrones que pueden ser beneficiosos o necesitar atención.
4. **Desarrollo de estrategias de manejo emocional:** La discusión posterior a la actividad te brinda la oportunidad de pensar en estrategias efectivas para manejar tus emociones. Puedes reflexionar sobre cómo respondes a cada tipo de emoción y explorar formas saludables de manejarlas, como la respiración consciente, el ejercicio, la meditación u otras técnicas que te ayuden a regular tus emociones.

Trabajar con el volcán de emociones es una herramienta poderosa para la autoexploración emocional y la conexión contigo mismo. Facilita el entendimiento de tus emociones, la expresión creativa de tus sentimientos internos y el desarrollo de habilidades para manejar tus emociones de manera efectiva en tu vida diaria.

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

Conectar con tus estudiantes es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje efectivo y positivo.

Escucha activa: Demostrar interés genuino en lo que dicen tus estudiantes, prestando atención a sus preocupaciones, ideas y emociones. Esto les hace sentir valorados y comprendidos.

1. **Empatía:** Mostrar empatía hacia las experiencias y emociones de tus estudiantes, reconociendo sus puntos de vista y mostrando comprensión hacia sus desafíos.
2. **Relaciones personales:** Crear relaciones cercanas y respetuosas con tus estudiantes, demostrando que te preocupas por su bienestar y desarrollo tanto académico como personal.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El concepto de "volcán de las emociones" como un mini proyecto es muy interesante y creativo. Aquí tienes mi opinión sobre este primer proyecto:

1. **Originalidad y creatividad:** El enfoque de utilizar metáforas como el volcán de las emociones para representar estrategias emocionales es innovador y captura la imaginación. Esto puede hacer que el proceso de aprender sobre gestión emocional sea más accesible y atractivo.
2. **Aplicación práctica:** El proyecto parece tener una aplicación práctica directa al ayudar a las personas a identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva. Al asociar cada "pócima" con una técnica o estrategia específica, facilita la comprensión y la implementación de estas herramientas en la vida cotidiana.
3. **Enfoque educativo y formativo:** Es evidente que este proyecto tiene un componente educativo importante al enseñar habilidades clave de inteligencia emocional. Este tipo de enfoque no solo enseña teoría, sino que también proporciona herramientas prácticas que los individuos pueden usar para mejorar su bienestar emocional.
4. **Potencial de expansión y desarrollo:** Como primer mini proyecto, podría expandirse fácilmente a medida que los participantes adquieran más habilidades y comprensión. Por ejemplo, podrían explorarse más tipos de "pócimas" para abarcar una gama más amplia de emociones o situaciones emocionales específicas.
5. **Atractivo universal:** La gestión emocional es relevante para personas de todas las edades y contextos, por lo que un proyecto como este tiene el potencial de ser útil y atractivo para una amplia audiencia.

En general, considero que el "volcán de las emociones" como primer mini proyecto son una excelente manera de introducir y explorar conceptos fundamentales de inteligencia emocional de manera accesible y práctica. Es una iniciativa que no solo puede ayudar a los participantes a entender mejor sus propias emociones, sino que también les proporciona herramientas concretas para gestionarlas de manera efectiva en su vida diaria.

LAS EMOCIONES

			
feliz	triste	enamorado enamorada	enfadado enfadada
			
aburrido aburrida	alegre	asustado asustada	enfermo enferma
			
preocupado preocupada	tranquilo tranquila	sorprendido sorprendida	pensativo pensativa
			
confundido confundida	deprimido deprimida	molesto molesta	nervioso nerviosa
			
serio seria	emocionado emocionada	avergonzado avergonzada	orgullosa orgullosa

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

Al desarrollar una actividad con el objetivo de que los alumnos pudieran expresar cómo se sentían diariamente, identificar sus emociones y aprender a regularlas. Comenzando con un espacio para externar sus emociones donde los estudiantes registraban cómo se sentían cada día y lo acompañaban con una descripción. El propósito era hacer conscientes a los alumnos de la variedad de emociones que experimentamos y cómo pueden cambiar o mantenerse a lo largo del tiempo.

Además, se desea fomentar que los alumnos compartieran sus emociones y aprendieran a mejorarlas con una actitud positiva y el apoyo de los demás. En relación con la manifestación de opiniones, buscaban crear un ambiente escolar donde se respetan los puntos de vista de todos, promoviendo el diálogo y la tolerancia para evitar conflictos y fomentar un intercambio constructivo de ideas.



RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.			X		
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			X		
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mi proyecto.			X		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			X		