

Formato de PTP 1  
Módulo 1



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

Basándome en las frases del foro decidí enfocar mis actividades en dos frases, convirtiéndolas en pensamientos:

- Que las personas sepan manifestar sus opiniones de manera positiva.
- Que las personas se fijen metas y objetivos para mejorar.

A través de las diversas actividades y partiendo de los pensamientos mencionados anteriormente, pude observar, en mí y en mis alumnos, la recurrente presencia de las siguientes emociones:

- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza
- Alegría

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

Previo a la implementación de las actividades dedico tiempo a la reflexión personal, llevando un diario donde escribí mis pensamientos y sentimientos. Esto me ayudó a identificar y comprender mis emociones, así como a reconocer qué situaciones me generan miedo, sorpresa, tristeza o alegría.

Me propuse expresarme de manera positiva, es decir, cuando sentí miedo o tristeza, lo expresé de manera constructiva. Busqué hablar con alguien de confianza sobre lo sentí o utilicé el arte (como la pintura o la música) para canalizar mis emociones. Esto no solo me ayudó a liberar lo que sentía, sino que también me permitió recibir apoyo y comprensión.

También busqué explorar nuevas experiencias, pues la sorpresa a menudo proviene de lo inesperado. Con el objetivo de salir de mi zona de confort y probé cosas nuevas, por ejemplo, no generarme expectativas respecto a las intervenciones de los alumnos o dejar que las situaciones fluyeran en el aula. Estas experiencias me trajeron alegría y también me enseñaron a manejar el miedo a lo desconocido.

Trabajar con “Establecer un Plan de Vida” me hizo reflexionar sobre mis metas y aspiraciones. ¿Qué es lo que realmente deseo lograr? fue la constante, eso me permitió establecer un plan de vida y dar un sentido de dirección y propósito

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

Considero que sí, aunque no con todos. Como ya mencioné a través de las actividades las emociones constantes fueron: miedo, sorpresa, tristeza y alegría. Puedo afirmar que esta conexión se estableció a través de las siguientes condiciones:

- Aceptar sus Emociones: Desde el principio acordamos que todas las emociones son válidas y forman parte de la experiencia humana. Permitimos sentir miedo, sorpresa, tristeza y alegría sin juzgarte. Cada emoción tiene algo que enseñarnos y reflexionar acerca de lo que ocasionaba el sentimiento fue vital pues hizo que encausáramos.
- Conexión Social (otredad): Compartir los pensamientos y sentimientos con amigos, docentes y compañeros. La comunicación abierta y honesta fortaleció nuestras relaciones y ayudó a sentirnos más conectados consigo y con los demás. A través de esta condición y situación, nos sorprendimos al escuchar las experiencias y sentimientos de los alumnos.
- Práctica de Gratitud: Cada día, al terminar la actividad tomábamos un momento para reflexionar sobre las cosas por las que estábamos agradecidos. Esto puede ayudarte a enfocarnos en nuestras emociones y cómo con ellas podemos abordar la vida.

## Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó aplicar las actividades pues me permitió conocerme aun más y sobre todo conocer más a mis estudiantes. Sin duda, hablar de emociones en el aula es de suma importancia, después de la aplicación de las actividades el trabajo en el aula fue de manera mucho más armónica y los estudiantes se mostraron más interesados en el aprendizaje.

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



No me dio mucho tiempo de tomar fotos, pues parte de lo acordado fue estar al cien en las actividades, como muestra de respeto. Esta foto corresponde a la actividad "Saberes que emocionan"; las afirmaciones mencionadas fueron las siguientes, anexo algunas expresiones de los alumnos:

**"Todos expresamos las emociones de la misma manera."**

*"No creo que sea así. Cada persona es diferente, y todos tenemos formas únicas de expresar lo que sentimos. Algunas personas lloran, otras se ríen o se aíslan, depende de la persona y la situación."*

**"Todos los adultos saben controlar sus emociones."**

*"Definitivamente no. He visto a muchos adultos perder el control o no manejar bien lo que sienten, igual que los jóvenes. La edad no garantiza que seas bueno en eso."*

**"El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones."**

*"Estoy de acuerdo. Puedes tener las mejores notas, pero si no sabes manejar tus emociones, te será difícil enfrentar problemas o convivir con los demás. Aunque no voy a negar que a veces siento presión por sacar buenas notas."*

**"Sabes controlar tus emociones."**

*"Depende del momento. A veces me cuesta, sobre todo cuando estoy muy enojado o triste. Pero trato de aprender, creo que es algo que se mejora con el tiempo."*

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.				