

Formato de PTP 1
Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

_____ La actividad del "volcán de las emociones" fue una dinámica muy útil para explorar y expresar emociones de forma creativa. A continuación, presento algunos pensamientos y emociones que surgieron durante y después de esta actividad:

Pensamientos:

1. **Autorreflexión:** La actividad llevo a una reflexión profunda sobre las propias emociones, facilitando la identificación de sentimientos que a veces se encuentran ocultos o reprimidos.
2. **Conexión:** Al compartir emociones en un entorno grupal, surgió un sentido de pertenencia y conexión con otros, lo que ayuda a normalizar experiencias emocionales similares.
3. **Liberación:** La metáfora del volcán puede representar la idea de liberar emociones acumuladas, lo que fue un alivio para los estudiantes.
4. **Toma de conciencia:** surgieron pensamientos sobre la importancia de reconocer y validar las emociones, lo que puede llevar a un mayor autocuidado y autocompasión.
5. **Creatividad:** se estimular el pensamiento creativo y la búsqueda de formas innovadoras para expresar emociones.

Emociones:

1. **Alivio**
2. **Vulnerabilidad**
3. **Empatía.**
4. **Tristeza.**
5. **Alegría y gratitud**

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

1. **Identificación de emociones**
2. **Expresión de sentimientos**
3. **Autorreflexión**
4. **Reconocimiento de patrones.**
5. **Validación personal**
6. **Desarrollo de estrategias.**
7. **Conexión con el presente**

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

Si lo logre de estas maneras:

1. **Empatía y Escucha Activa**
2. **Interactividad**
3. **Adaptación al Estilo de Aprendizaje**
4. **Creación de un Ambiente Seguro**
5. **Relación Personal.**

6. **Retroalimentación Constructiva**

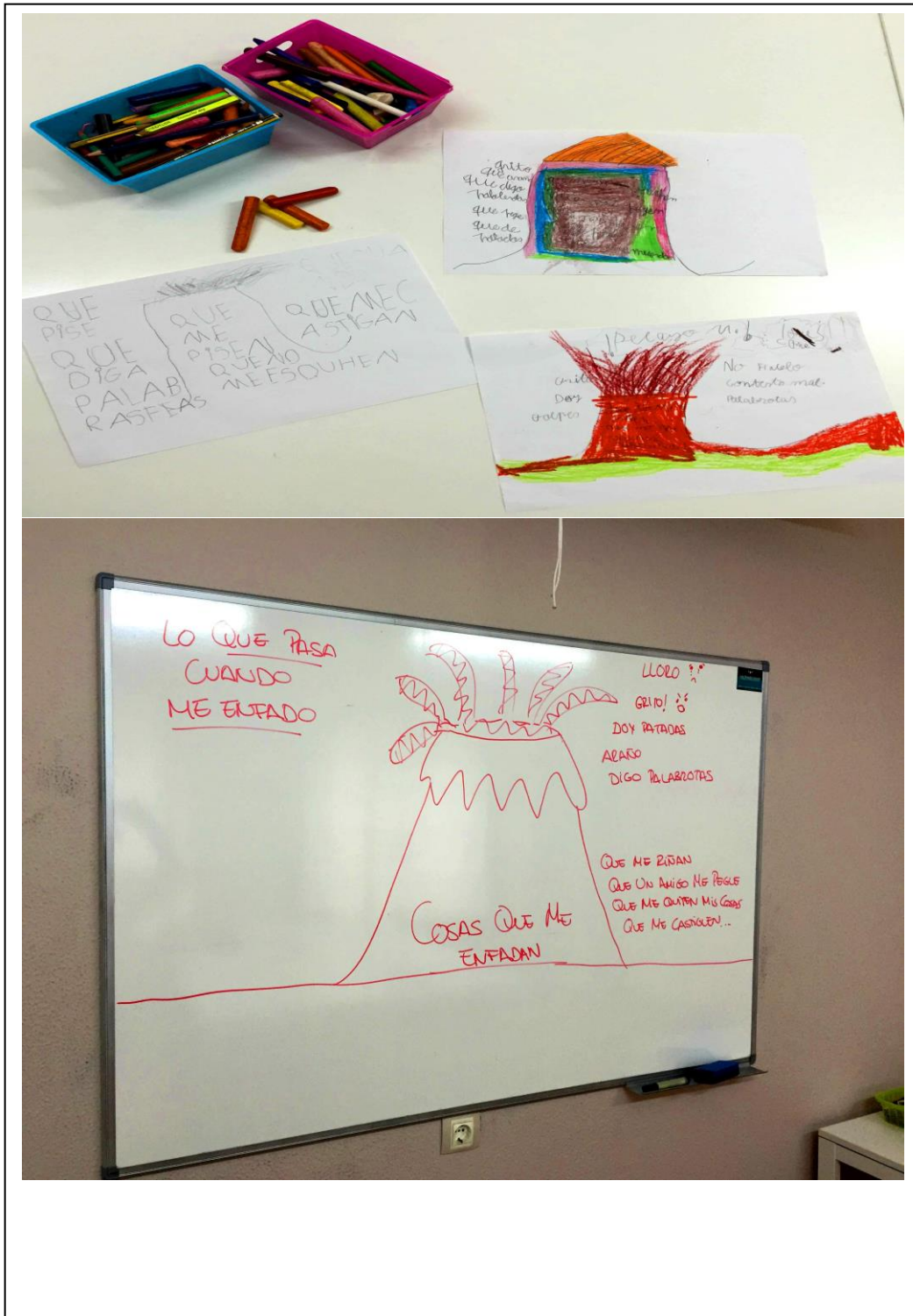
7. **Relevancia del Contenido:** Conectar el material de estudio con situaciones de la vida real y los intereses de los estudiantes puede hacer que el aprendizaje sea más significativo y motivador.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

- La actividad puede ayudar a desmitificar las emociones, recordando que todas son válidas y necesarias.
- Puede incentivar a los estudiantes a buscar maneras más saludables de gestionar y expresar sus emociones en la vida diaria.
- Es importante considerar las diferentes experiencias que cada alumno puede traer a la actividad, respetando la diversidad emocional y la singularidad de cada experiencia.

En resumen, el "volcán de las emociones" no solo permite explorar lo que sentimos, sino que también fomenta un ambiente de apoyo y comprensión, promoviendo una mayor inteligencia emocional entre los alumnos

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



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.				