



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Apliqué la actividad “el Volcán”. Al hacerlo llamé la atención del grupo, lo organicé de manera que todos estuvieran atentos y propicié la escucha atenta. Las emociones que experimenté fueron la alegría (pues me gustó la historia), sorpresa (al ver que mis alumnos lograron reconocer de inmediato la moraleja del cuento) y calma al final. Durante la lectura del cuento, los alumnos experimentaron la alegría, pues les agrada escuchar cuentos, y al saber que les narraría uno nuevo, de inmediato se mostraron emocionados, la sorpresa, cuando en la historia, escucharon que algunas personas comienzan a talar el bosque; y posteriormente experimentaron la calma, al llevar a cabo la técnica de relajación “La tortuga”.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Cuando leí el cuento “El volcán” me sentí muy conmovida por la historia, la cual no había tenido oportunidad de conocer. Conecté conmigo misma, porque me sentí identificada con el volcán, ya que, aunque en el ámbito profesional soy una persona tranquila, serena y en ocasiones se me dificulta socializar con las personas que me rodean, en mi ámbito familiar tengo un temperamento difícil, he vivido experiencias parecidas al volcán con su amigo el bosque que, por no controlar su ira, terminó dañándolo más. En mi caso, al no controlar mi enojo, he dicho cosas de las que después me arrepiento, lo que me llevó a reflexionar sobre mi regulación emocional. Por lo anterior, a la hora de narrar el cuento a mis alumnos, me mostré apasionada por la historia, inmediatamente llamé su atención, escucharon con interés y lograron relacionar la erupción con la ira, ellos mismos pusieron ejemplos en los que también se identificaron con el volcán.

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

Al terminar de narrar la historia del volcán, planteé las preguntas propuestas en el manual. Los alumnos relacionaron la erupción del volcán al poco control de la ira y a la lava con lastimar al bosque. Pusieron ejemplos en los que ellos han pasado situaciones similares, en donde, por no controlar su ira, han golpeado a un familiar o llevado a cabo acciones que perjudican la paz y convivencia pacífica en el aula. Lo más satisfactorio fue, que ellos mismos realizaron propuestas para controlar la ira cuando se presenten ante una situación así, como tranquilizarse, respirar profundamente y pensar en cosas que les hacen sentir bien.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Esta semana me sentí un poco presionada por los tiempos, pues varias actividades pendientes se me juntaron y sentí poco tiempo para realizarlas a falta de organización de mi parte. Sin embargo, empezar a realizar este taller y en específico este mini proyecto me hizo sentir mejor conmigo misma. He aprendido sobre herramientas y habilidades socioemocionales que me servirán para un mejor bienestar en mi vida y ayudar a mis alumnos a desarrollarlas.

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



Narración del cuento "El volcán", en donde se favoreció la escucha activa.



Comentarios de los alumnos sobre la ira y la falta de control, relacionándolo con experiencias en su ámbito familiar o en el aula.



Propuesta de ideas sobre lo que pudo haber hecho diferente el volcán para evitar la erupción (enfado), puesta en práctica de la Técnica de relajación para controlar la ira.