



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al realizar esta actividad, se puede reflexionar sobre la importancia del autocontrol y la comunicación efectiva. El volcán representa nuestras propias luchas internas y como nuestras acciones, cuando no están mediadas por la reflexión y la calma, pueden causar más daño que beneficio. La historia nos invita a pensar en la empatía, la paciencia y la importancia de resolver los conflictos de manera pacífica.

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

Logré conectar de varias maneras:

*Me permitió reflexionar sobre mis propias emociones y reacciones. Al identificarme con el volcán, comprendí cómo mis sentimientos de enojo y frustración pueden desbordarse y causar daño a mí alrededor.

*También me ayudó a desarrollar empatía hacia mis propios procesos emocionales y a evaluar cómo manejo mis emociones en situaciones difíciles.

*Me hizo más consciente de mis reacciones impulsivas y de cómo estas pueden afectar a quienes amo.

*Me impulsó a pensar en alternativas para manejar el enojo, como la comunicación abierta y la búsqueda de apoyo.

Al finalizar esta actividad, me sentí más conectada conmigo misma, con una comprensión más profunda de mis emociones y reacciones.

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

Al finalizar esta actividad, me sentí más conectada con mis estudiantes, habiendo creado un espacio donde la empatía, la reflexión y el aprendizaje mutuo florecieron. La experiencia reforzó la importancia de abordar las emociones con cuidado y consideración, tanto en el ámbito personal como en el educativo. A través de la historia del volcán, los estudiantes y yo aprendimos valiosas lecciones sobre el manejo de las emociones y la importancia de la comunicación abierta y efectiva.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El primer mini proyecto "El Volcán" fue un éxito en términos de fomentar la reflexión, la empatía y la autoconciencia entre los estudiantes. La actividad ayudó a los estudiantes a comprender mejor sus emociones y a desarrollar estrategias para manejarlas de manera efectiva. Aunque hubo áreas que podrían mejorarse, como la profundización en las discusiones y la incorporación de ejercicios prácticos, el proyecto logró crear un ambiente de apoyo y crecimiento emocional. Este tipo de actividades son cruciales para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que les proporcionan herramientas valiosas para enfrentar desafíos emocionales tanto dentro como fuera del aula.

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

La actividad comenzó con la lectura de un cuento sobre un volcán que se siente enojado y frustrado al ver que los humanos están destruyendo su amigo, el bosque.

El volcán, incapaz de controlar sus emociones, termina erupcionando y causando más daño del que quería evitar.

Después de la lectura, se entregó a los niños una hoja con un cuestionario para responder preguntas sobre el cuento. Estas preguntas estaban diseñadas para fomentar la

reflexión y el entendimiento de la historia, así como para conectar las emociones del volcán con las propias experiencias de los estudiantes.

Se pidió a los niños que dibujaran cómo percibían al volcán y sus emociones. Este ejercicio creativo permitió a los estudiantes expresar visualmente sus interpretaciones y sentimientos, ayudándolos a conectar más profundamente con la historia.

Finalmente, se llevó a cabo una lluvia de ideas en grupo sobre cómo el volcán podría haber controlado mejor sus emociones. Esta actividad colaborativa fomentó la participación activa y el pensamiento crítico, y permitió a los estudiantes compartir y discutir diversas estrategias para manejar el enojo y la frustración.

Estrategias Sugeridas:

Comunicación:* Hablar con los humanos y explicarles la importancia del bosque y el impacto de sus acciones.

Respiración Profunda:* Tomar respiraciones profundas para calmarse antes de reaccionar.

Pedir Ayuda:* Buscar la ayuda de otros elementos de la naturaleza o de amigos para encontrar una solución conjunta.

Buscar Soluciones Pacíficas:* Pensar en alternativas pacíficas para resolver el problema, como crear una barrera natural que proteja el bosque.

La actividad permitió a los niños identificar y conectar con las emociones del volcán, reflejando sus propias experiencias de enojo y frustración. Al relacionarse con la historia, los estudiantes pudieron ver cómo las emociones descontroladas pueden tener consecuencias negativas, incluso para aquellos a quienes queremos proteger.

Discutir y reflexionar sobre las emociones del volcán ayudó a los estudiantes a desarrollar empatía, tanto hacia el volcán como hacia sus propios compañeros. Entendieron que el enojo es una emoción natural, pero que su manejo adecuado es crucial para evitar dañar a los demás.

La lluvia de ideas y las discusiones grupales promovieron la comunicación abierta y el intercambio de ideas, fortaleciendo las habilidades de los estudiantes para expresar sus

pensamientos y sentimientos de manera constructiva. Además, la actividad no solo identificó el problema del enojo descontrolado, sino que también proporcionó estrategias prácticas para manejarlo, equipando a los estudiantes con herramientas concretas para gestionar mejor sus emociones en su vida diaria.

Conclusión

La actividad del volcán fue exitosa en varios niveles. No solo facilitó una profunda comprensión emocional y empática entre los estudiantes, sino que también les enseñó habilidades prácticas para manejar el enojo y otros sentimientos fuertes. Al conectar con la historia a través de la lectura, el cuestionario, el dibujo y la lluvia de ideas, los estudiantes pudieron reflexionar de manera significativa sobre sus propias emociones y aprender la importancia de manejarlas de manera constructiva.



Nombre: Ana Karen Llano S.
Actividad N° 1
Volcán de emociones

1.- Escucha con atención la siguiente lectura: "El volcán"

2.- Contesta las siguientes preguntas:

• ¿Que imaginas que pasó?
que se presentaron varias emociones
por ejemplo me enojé, terminé cabreando
alano

• ¿Qué emoción sentía el volcán arrojando en su interior?
enojo, coraje, frustración

• Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién se sintió lastimado más?
al mismo bosque que intentaba proteger
de su enojo

• ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
buscar una solución, calmarse, buscar
ayuda

• ¿Lee ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminas lastimando a alguien que quieres?
Sí y que no me gustaría repetirlo

• ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?
No dejarse llevar por las emociones
y controlar para no hacer daño

3.- Dibuja como crees que se veía el volcán.

Nombre: Ypslen Gpe. Bueno
Actividad N° 1
Volcán de emociones

1.- Escucha con atención la siguiente lectura: "El volcán"

2.- Contesta las siguientes preguntas:

• ¿Qué imaginas que pasó?
yo imagino ser el
volcán cada vez que
me enojó

• ¿Qué emoción sentía el volcán arrojando en su interior?
saraje y enojo

• Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién se sintió lastimado más?
termino de lastimar
al mismo bosque

• ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
buscar una solución

• ¿Lee ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminas lastimando a alguien que quieres?
Sí durante una discusión
con un amigo

• ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?
no dejarse llevar
por las emociones

3.- Dibuja como crees que se veía el volcán.