MÓDULO 1

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO

DURANTE LA REALIZACIÓN DE LAS RESPIRACIONES PUDE SENTIR QUE EL ENOJO QUE ESTABA EXPERIMENTANDO EN ESE MOMENTO POR UNA SITUACIÓN FAMILIAR FUE DISMINUYENDO HASTA SENTIRME EN CALMA Y RELAJADA, POCO A POCO PUDE PENSAR CON MAS CALMA LO QUE HABIA PASADO Y EN MI CUERPO EXPERIMENTE CÓMO SE HACE MENOS PESADO, Y ENTONCES SENTÍ TRISTEZA POR HABERME ENOJADO POR ALGO QUE NO TENIA TANTA IMPORTANCIA.

AL REPETIRME QUE SOY UNA GRAN PERSONA Y QUE ME SIENTO ORGULLOSA DE LO QUE HE LOGRADO VINIERON A MI MENTE LOS DÍAS DIFICILES EN LA UNIVERSIDAD, ME INVADIÓ LA NOSTALGIA AL RECRDAR TODO LO QUE ANTES ERA CAPAZ DE HACER Y QUE POR CUESTIONES DE SALUD AHORA ME SON COMPLICADAS, TAMBIÉN EXPERIMENTE FELICIDAD, PUES AUNQUE EL PPANORAMA FAMILIAR ME DECÍA QUE NO IBA A LOGRAR MUCHO, HOY HE PODIDO HACER UNA MAESTRÍA, DIPLOMADOS DIVERSOS, Y HE CONSTRUIDO UNA VIDA DIFERENTE A LO QUE ME ESPERABA SI NO HUBIERA LUCHADO POR ALCANZAR MIS METAS.

DE QUÉ MANERA LOGRÉ CONECTAR CONMIGO MISMO

DURANTE LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ME PERMITIERON REALIZAR UNA INSTROSPECCIÓN, AL ESTAR SOLA EN LUGARES DONDE NO HABÍA RUIDO Y PODER CONCENTRARME Y TRABAJAR EN LAS EMOCIONES QUE EXPERIMENTO A LO LARGO DE MI VIDA. PUDE DESCUBRIR QUE MUCHAS VECES NO ME VALORO A MI MISMA Y LOS LOGOS ALCANZADOS, QUE NO ME DOY CUENTA DE QUE A PESAR DE QUE MI VIDA CAMBIO, AÚN HAY COSAS QUE HAGO BIEN Y QUE SIGO SIENDO UN SER IMPORTATE NO SOLO PARA MI, SINO TAMBIÉN PARA MIS ESTUDIANTES

¿LOGRÉ CONECTAR CON MIS ESTUDIANTES? ¿DE QUÉ MANERA?

AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES CON MIS ESTUDIANTES PUDE CONECTAR CON ELLOS AL ESCUCHARLOS HABLAR SIN TERRUPCIONES Y SOBRE TODO AL NO JUZGAR SUS COMENTARIOS, ME SORPRENDIERON AL HABLAR DE LA MORALEJA EN LA ACTIVIDAD DEL VOLCÁN DE EMOCIONES Y ELLOS NARRABAN SITUACIONES EN LAS QUE SU ENOJO LES LLEVO A DESTRUIR RELACIONES INTERPERSONALES Y QUE AHORA SE DABAN CUENTA DE QUE PUDIERON RESOLVERLO DE OTRA MANERA.

AL PRINCIPIO LOS ESTUDIANTES SE MOSTRARON UN POCO RESERVADOS EN SUS COMENTARIOS, PERO AL ANIMARLOS Y CONATARLES UNA EXPERIENCIA PERSONAL EN LA QUE EL ENOJO ME HIZO ROMPER CON UNA AMIGA Y DAÑAR NUESTRA AMISTAD, ELLOS SE MOSTRARON MAS ABIERTOS A EXPRESAR SUS EXPERIENCIAS Y LO QUE ESTE TEXTO DEL VOLCÁN LES DEJABA

OPINIÓN DE ESTE MINI PROYECTO

DEFINITIVAMENTE ESTOY CONTENTA DE HABER ELEGIDO ESTE CURSO, YA QUE ME PERMITE NO SOLO TRABAJAR CONMIGO MISMA, SINO TAMBIÉN CON MIS ESTUDIANTES, LA REALIZACIÓN DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES ME HA PERMITIDO ESTAR MAS CERCA DE MIS ALUMNOS, E INCLUSO VERLOS LLORAR AL RECORDAR UNA SITUACIÓN QUE PUDIERON MANEJAR DE FORMA DIFERENTE Y PODER MOSTARES EMPATÍA NOS ACERCA MÁS A NUESTROS PEQUEÑOS.

ESTE PROYECTO ESTA DEJANDO RESULTADOS POSITIVOS EN MÍ MISMA Y EN MIS ESTUDIANTES.

ACTIVIDADES REALIZADAS CON LOS ESTUDIANTES

VOLCÁN DE EMOCIONES

SE LES LEYÓ EL TEXTO DEL VOLCÁN Y SE LES PIDIÓ QUE RESPONDIERAN A LAS PREGUNTAS QUE VENIAN EN EL MANUAL

- ¿Qué imaginan que pasó?
- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
- Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?
- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?
- ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

SE LES PIDIÓ VOLUNTARIOS PARA GRABAR SUS RESPUESTAS, AUNQUE VARIOS NO ACCEDIERON SÍ HUBO PARTICIPACIÓN EN EL GRABADO DE RESPUESTAS, MISMAS QUE ANEXO A CONTINUACIÓN

WhatsApp Audio 2024-11-20 at 04.30.10.ogg

WhatsApp Audio 2024-11-20 at 04.30.10 (7).ogg

WhatsApp Audio 2024-11-20 at 04.30.10 (6).ogg

WhatsApp Audio 2024-11-20 at 04.30.10 (5).ogg

WhatsApp Audio 2024-11-20 at 04.30.10 (4).ogg

WhatsApp Audio 2024-11-20 at 04.30.10 (3).ogg

WhatsApp Audio 2024-11-20 at 04.30.10 (2).ogg

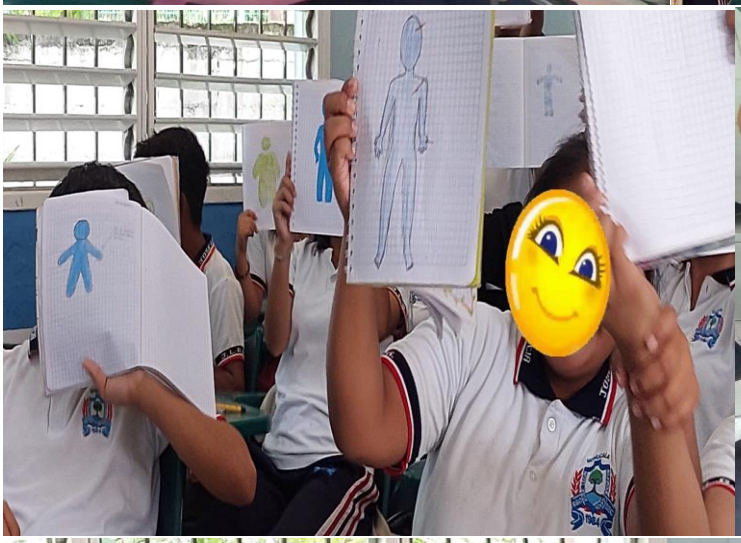
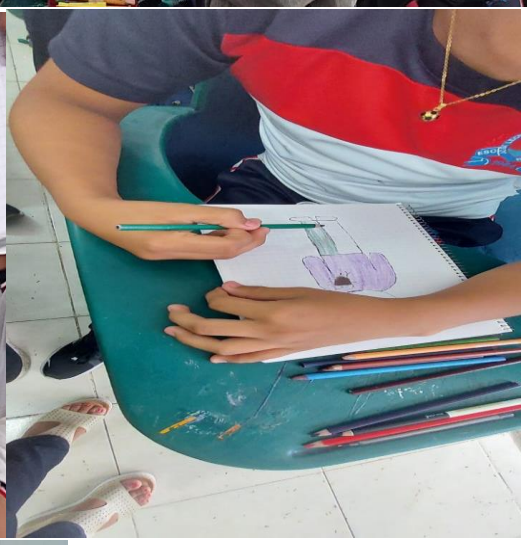
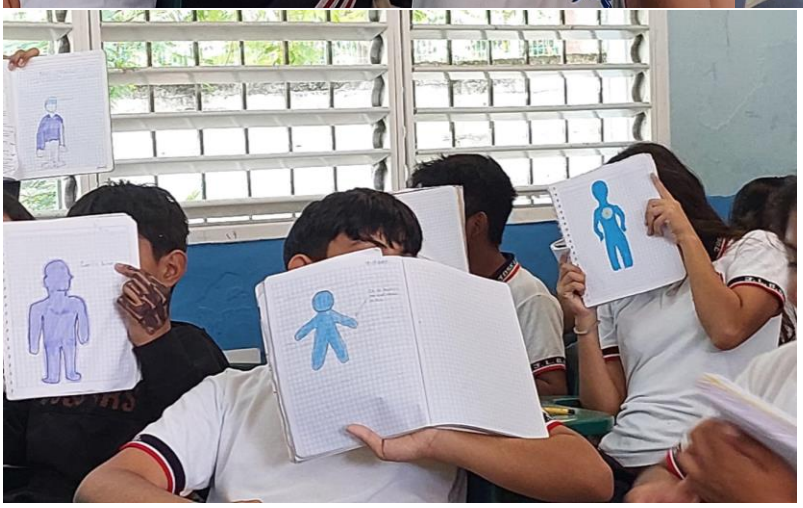
WhatsApp Audio 2024-11-20 at 04.30.10 (1).ogg

TAMBIÉN SE REALIZÓ LA ACTIVIDAD

En busca de la calma perdida

En la que los estudiantes realizaron un dibujo de su sitúela y lo colorearon del color que para ellos representa la calma y señalaron dónde se experimenta esta calma y algunos comentaron en plenaria sus dibujos.

También mencionaron algunas cosas que para ellos les genera calma, entre otras cosas ellos dijeron que la paloma es símbolo de calma, la cama, su perro, los peces, su madre, su amig@, etc.

Los estudiantes fueron realizando sus dibujos y al finalizar los cometamos.