

El arte de sanar escribiendo: Una terapia de letras

Proyecto Personal PAI

2019-2020

Gabriela Campos Fajardo

Índice

Introducción.....	2
Investigación.....	4
Planificación.....	8
Acción.....	11
Reflexión.....	13
Anexos.....	17
Apéndices.....	20
Bibliografía.....	31

Introducción

Desde que me incorporé al Programa de Años Intermedios yo estaba consciente del hecho de tener que afrontar el desarrollo del Proyecto Personal al cursar noveno grado, pero esta ya sería mi segunda vez, pues infortunadamente tuve que repetir el año. Mi mayor preocupación frente al proyecto siempre ha sido que, para desarrollarlo, debo escoger un tema favorable para investigar y que a su vez sea de interés personal, así que como la persona indecisa que soy, esta fue una decisión difícil de tomar. En mi primer intento del Proyecto Personal me había afrontado con el mismo impedimento de no encontrar el tema que realmente quería y eso desató una serie de problemas de organización en el desarrollo del proyecto, así que decidí que si iba a hacer mi Proyecto Personal de nuevo tendría que ser el tema perfecto. Eso no funcionó.

Desde que soy consciente, me he dado cuenta que mis intereses son bastante fluctuantes y no suelo tener uno fijo, impidiendo que me apegue a algo a lo que le trabaje de forma ardua y consistente. Esto hizo la tarea de escoger un tema favorable bastante difícil. Al principio hice lo posible por no enredarme con la idea de tener que escoger un tema y decidí relacionarlo con un proyecto que ya estaba en marcha y lo estaba llevando a cabo dentro del colegio. Como idea para un semillero, se había abierto uno de cocina latinoamericana, y planeaba que un recetario fuese mi producto para dicho proyecto, pero en el fondo eso no era lo que yo quería. Nació en mí la necesidad de que mi proyecto fuese sobre algo que realmente me motiva e interesa, y que no únicamente le transmita conocimiento a la comunidad

Tilatá, sino que me ayude a mí a crecer a nivel personal también, pues se basa en mis experiencias.

A través de los años, e incluso desde antes de entrar al Programa de Años Intermedios, he podido percatar que, aunque mis intereses sean tan fluctuantes, la mayoría de las veces estos tienen un fin en común: expresar las emociones y entenderlas. La mayoría de las veces me adentro en cosas que me permiten expresar mis emociones de diversas formas, tanto física como creativamente, con el fin de una liberación: catarsis. Ergo, mis intereses en el deporte, la música y la libre escritura.

Con esto en mente, decidí juntarme con uno de los coordinadores, Eduardo Díaz, quien me ayudó a cerrar la ventana de opciones con respecto a mis intereses para definir más puntualmente el tema de mi proyecto. Teniendo en cuenta la idea de que mis intereses se acercaran a las diversas formas de expresar y manejar las emociones, decidí relacionar estas con una práctica mucho más personal para mí, siendo esta la escritura. Fue así como decidí enfocarme en esa “terapia de letras” como un método para expresar y manejar las emociones, habiendo acudido a esta terapia en momentos previos.

Investigación

Objetivo general. Para mi proyecto tuve que crear un objetivo donde se entendiera la intención de mi producto y el de este. Luego de analizar la idea de mi producto fue que logré redactar el siguiente objetivo: *Investigar sobre la efectividad de algunas terapias alternativas para el manejo de emociones, identificando sus beneficios y desventajas, poniendo en práctica una terapia con base en la escritura con el fin de brindarle a la comunidad Tilatá una herramienta efectiva e individual para el manejo de las emociones.* Como producto de esta investigación, desarrollar un libro con recortes de escritos personales donde se identifique el proceso terapéutico para transmitirlo a la comunidad Tilatá. Este objetivo, junto a mi proyecto, está relacionado al contexto global de *expresión personal y cultural*, con un enfoque en *los modos en que descubrimos y expresamos nuestras ideas y sentimientos*, puesto que a través de mi proyecto busco un espacio en el que pueda expresar mis sentimientos por medio de un libro basado en experiencias personales. Opino que con la idea de este proyecto, por más que sea un trabajo personal, quiero motivar a las personas de la comunidad Tilatá a expresarse de diversas maneras que difieran a la de su cotidianidad, rompiendo el esquema de un método rígido y tradicional, acercándolos a un camino mucho más artístico. Asimismo, esta puede ser una experiencia que me permita adquirir habilidades de reflexión, creatividad y autogestión, principalmente.

Con la investigación pude entender que las terapias alternativas también abarcaban la sensibilidad y el manejo de emociones y por las que se puede estimular el autoconocimiento (ver apéndices: entradas de Diario de Campo 5, 6 y 7)

Este proyecto es bastante importante para mí a nivel personal. Para mí la lectura ha sido una gran parte de mi vida. Desde hace tres años hasta el presente he sufrido de una severa depresión que ha afectado mis relaciones personales, mis estudios y la forma en la que veo todo lo que me rodea. Todo esto conlleva muchas dificultades a nivel personal. La mayoría de las veces ha sido complicado poner mis sentimientos en palabras para transmitir verbalmente a otras personas y, consiguientemente, eso impone muchas consecuencias, pues al no saber cómo comunicar las cosas que uno piensa y siente, o al tener miedo de hablar con un tercero, estos se acumulan. Lamentablemente, en ciertos momentos, recaí en esas estrategias de bajo nivel al no saber cómo controlar mis emociones de las maneras adecuadas ni en los momentos oportunos. No voy a hablar de éstas explícitamente, pero sí puedo decir que han sido de las decisiones menos adecuadas que he tomado y que a largo plazo no fueron efectivas.

Más de una vez me he visto en una posición donde me es difícil expresar y entender lo que pienso y siento, y eso ha dejado una serie de repercusiones en mi personalidad y en la forma en la que veo al mundo y en cómo me veo dentro de este. He pasado por momentos bastante duros donde las emociones toman control de mí y es bastante complicado encontrar una estrategia positiva y eficaz que realmente calme esa desesperación de no hallarse con los sentimientos de uno mismo. Varias veces las personas acuden a tendencias negativas: desde el simple hecho de guardarse los sentimientos hasta algo más complejo como la auto flagelación o el abuso de sustancias, entre otros. Estas tendencias son

autodestructivas y pueden llegar a afectar a quienes rodean a quien recurra a estas estrategias de bajo nivel, física y psicológicamente. Cuando me volví consciente de esto, decidí buscar una herramienta diferente a la comunicación con un tercero o estrategias similares a las mencionadas anteriormente. y fue así que encontré alijo en la escritura. Desde palabras al azar hasta poemas, páginas de diarios y tanto pequeños como largos párrafos, fue que llegué a darme cuenta que la escritura podría ayudarme en un proceso de relacionarme propiamente con mis emociones.

Libros, letras de canciones, poemas y demás me ayudaron siendo la base de esa inspiración para acudir a las letras como una estrategia sana y eficaz. Fue así que decidí empezar a escribir de diversas formas lo que pasaba por mi cabeza en los momentos más difíciles y, aunque no me estuviera desahogando directamente con un psicólogo, mis papás o alguien de confianza, descubrí el bien que me hacía poner esos pensamientos y sentimientos en palabras, iniciando mi terapia de letras. Finalmente decidí que la culminación de mi trabajo se verá reflejado en un pequeño libro con recortes de mi escritura personal donde se puede ejemplificar el uso de la escritura como método para expresar y entender estas, junto a una breve explicación de lo que estaba sintiendo en ese momento para cada uno de los escritos.

En los años que he estado dentro del Programa de Años Intermedios he adquirido conocimiento a través de diferentes materias. Unas, más que otras, han despertado en mí una serie de intereses que se ven reflejados en mi rendimiento en dichas materias, así como en la forma en que aplico el conocimiento que he adquirido por

estas en mi cotidianidad. Las materias con la que más me relaciono son *Inglés* y *Español*. Extrañamente, siempre me ha fluido más el inglés que el español y se me hace más fácil entenderlo en general. Siento que muchas veces se me ha hecho mejor expresar mis sentimientos en inglés, y la mayoría de las veces que me siento a escribir lo hago en mi segundo idioma. Siempre me han llamado la atención los libros en este idioma y, en general, siempre he pensado que la literatura es una gran herramienta de expresión personal, sea de manera explícita o no. Estas dos materias me han ayudado a desarrollar mis habilidades de escritura, sea por medio de hacer ensayos con base en libros que hemos leído del plan lector/reading log o por medio de diferentes actividades sumativas o formativas como el desarrollo de algún cuento.

Por otra parte, la idea de expresar mis sentimientos a través de la escritura no surgió directamente por mis intereses en los libros del colegio ni en los conocimientos de la materia, sino por medio de conocimientos previos que he podido adquirir a través de mi vida de manera individual al experimentar con mi creatividad, pero que se puede decir que fueron despertados por la escritura dentro de los trabajos del colegio. Aunque estudiar ciertos temas no sea mi fuerte, siempre me he empeñado en ampliar mis conocimientos leyendo aparte del colegio. Me he mantenido firme con la idea de que uno debe tener su habitáculo para retener información de su propio interés y no una que siga ciertas doctrinas como suele suceder con las instituciones educativas.

Planificación

A lo largo del proyecto, el tema de la organización ha sido bastante complejo para mí. He tenido que realizar cambios drásticos y tomar medidas importantes para poder llevar éste a cabo.

Al principio, cuando decidí lo que quería hacer de producto, me puse unos criterios los cuales me propuse cumplir, en un principio. Ya que la idea de mi producto es hacer un pequeño libro con recortes de escritos de mi propia creación, algunos de hace unos años y otros de la actualidad, pero todos redactados por mí, decidí que diez de estas serían una cantidad aceptable para mostrar lo que quería transmitir. A medida que iba pasando el tiempo de entregas y demás asignaciones, me di cuenta de que diez era un número bastante grande. Decidí recortar la cantidad de recortes a cinco. No únicamente porque diez parecía bastante grande como lo veía en mi cabeza en cierto punto, sino porque sentí que al ser algo profundamente personal, ese compartir de mi vulnerabilidad no debía ser tan extenso. Asimismo, decidí que el libro tendría aproximadamente 10 páginas, contando la portada y contraportada. Lo imprimiré, espero sea en pasta dura o semidura. También, el tamaño del libro será de aproximadamente 10cm de ancho por 15cm de largo, pero esto será para la feria de presentación de los proyectos y productos mas no para mi entrega de evaluación.

Por otro lado, me pareció muy importante resaltar los criterios no únicamente de la forma, sino del contenido del libro. Decidí crear cinco criterios (ver anexo 1).

Infortunadamente no soy la mejor en el ámbito de la organización. El tema de planear y cumplir a través del proyecto no fue tarea fácil. Los primeros seis meses de desarrollo de Proyecto Personal se resumen en dos palabras: tiempo malgastado. No supe cómo organizar mi tiempo por medio de un cronograma, cosa que se solicitó realizar en el primer trimestre, y eso impidió que tuviera un seguimiento mucho más cercano a mis plazos. No hice el cronograma así que para la mayoría del proceso, el tiempo estaba bastante mal distribuido. Finalmente, ya en momentos más cercanos a las últimas entregas, me organicé más con respecto a varias cosas de mi proyecto junto a mi tutora, Diana Cuervo, y la directora del PAI, Diana Olivos, y Camila Martínez, encargada de Proyecto Personal, y realicé el siguiente cronograma a corto plazo (ver anexo 2), pues no habría mucho más tiempo para acabar el proyecto.

Claramente demostré no tener buenas habilidades de autogestión, por lo menos en la medida del desarrollo, principalmente. En las entregas principales como las evidencias de Diario de Campo, y demás adelantos del informe, no logré atenerme a esas fechas límite. La gran mayoría del tiempo libre que tuve se lo destiné a cosas mucho más sencillas y de baja importancia en vez de enfocarme en el proyecto. Mi interés era bastante difícil de encontrar. No estaba muy enfocada en imponer tiempos clave para realmente cumplir y decidí no plantear objetivos muy reales o alcanzables.

Más adelante me di cuenta que esa preocupación por la realización del Proyecto Personal seguía ahí dentro de mí. Aunque varias veces me causara angustia tan

sólo pensar en aquello, me fijé en que era un buen miedo. Me importaba. Fue así como tomé la decisión de dejar de ser tan autónoma y acudí a Diana Olivos para que me ayudara. Logré generar nuevas metas, pero esta vez unas mucho más cercanas.

Acción

Previamente, durante el desarrollo del proyecto, decidí delimitar mi tema dentro de los contextos globales que propone el Bachillerato Internacional. Éste va relacionado con el siguiente contexto global: expresión personal y cultural. El contexto tiene un enfoque en los modos en que descubrimos y expresamos nuestras ideas y sentimientos. Éste se relaciona con mi producto de diversas maneras. Comenzando con la idea de que este ejercicio es mayoritariamente propio, la *expresión personal* se ve muy presente en mi producto, pues mis escritos, basados en experiencias propias, son los que en gran parte constituyen el libro. No únicamente escogí el contexto global con la intención de volverlo únicamente un proceso personal, sino para lograr transmitir a través de mi producto una forma de esa expresión personal y se incentiva a que las personas de la comunidad, de manera individual, pongan eso en práctica utilizando mi estrategia de expresión como inspiración y ejemplo.

En el momento de hacer mi producto y llevar a cabo todas las cosas necesarias para su culminación, tuve que atenerme a los criterios previamente planteados por mí. Con base en estos, logré definir si mi producto fue realmente exitoso. Después de leer los escritos terminados, y por medio de un proceso analítico, se pudieron determinar los sentimientos presentes en cada escrito. Esto lo pude evaluar de la mano de otro criterio que determiné sobre el vocabulario al emplear diferentes adjetivos que daban a entender más el positivismo y cómo este se presentaba exponencialmente a través de mis escritos. Al ser exponencial el uso de estos adjetivos a medida que pasan los escritos, pude cumplir con otro criterio. Ese criterio

era sobre la mejora del manejo de las emociones y no el detrimento de tales, aunque sea ya un proceso más interior, pero que aún se puede ver presente en la redacción. También, no sólo como un criterio sino como parte de retroalimentación, las personas que leyeron el libro antes de la feria (mi mamá, papá, hermano, dos amigas y tutora) me aseguraron que se entendió cómo fue que el desarrollo del libro fue un método terapéutico y que se notó una mejora clara al analizar lo que redacté.

Ahora, con respecto a mis habilidades, pude ver tres de estas presentes y cambiantes durante el proceso del proyecto personal: pensamiento, comunicación y sociales (ver anexo 3).

Reflexión

Desarrollar el proyecto personal con una dirección hacia un éxito garantizado no fue muy fácil de lograr. Para poner éste en marcha, tuve que proponer un objetivo para cumplir por medio de un producto con base en la faceta personal como en la investigativa. Al principio, después de decidir el tema en el que trabajaría, desarrollé un objetivo para poder poner en práctica todo el proceso: Investigar sobre la escritura como método terapéutico para manejar las emociones, con el fin de transmitirle a los estudiantes de bachillerato del Colegio Tilatá que la escritura es un método efectivo a través de un libro con recortes de textos escritos por mí, sintetizando lo investigado.

Aunque ese objetivo incluyera una culminación de las facetas mencionadas anteriormente, junto a mi tutora Diana Cuervo decidimos que no estaba muy completo y que la investigación debía estar más complementada. Fue así que en una de nuestras reuniones redactamos un nuevo objetivo: Investigar sobre la efectividad de algunas terapias alternativas para el manejo de emociones, identificando sus beneficios y desventajas, poniendo en práctica una terapia con base en la escritura con el fin de brindarle a la comunidad Tilatá una herramienta efectiva e individual para el manejo de las emociones. Este nuevo objetivo me permitió dos cosas importantes que son: extender mi conocimiento y mejorar el proceso investigativo del proyecto, y tener la oportunidad de realizar más criterios para guiarme y evaluar/que sea evaluado.

Con respecto al éxito de mi producto, éste fue evaluado por medio de los criterios que yo misma creé. Al culminar mi trabajo, comprobé el seguimiento de estos (ver párrafo 2 de 'Acción'). Después de comprobar mis criterios, llegué a la conclusión de que mi producto, en gran parte, fue exitoso y se atuvo a la mayoría de los márgenes planteados.

Claramente, tanto el desarrollo como el producto final no fueron completamente perfectos y tienen aspectos que se pueden mejorar. En el aspecto físico, la presentación final del libro pudo haber salido mejor que lo esperado. Aunque mi entrega no fuese física, al imprimirlo quedó en pasta semidura cuando la idea fuese que éste quedara en pasta dura. En el aspecto de contenido, quizás pude haber incluido más escritos para que se viera aún más ese proceso de mejora por medio de la terapia de letras. Aunque, opositor a eso, la idea de sacar tantas cosas íntimas a la luz no me daba tanta comodidad.

Durante el desarrollo de mi proyecto me encontré con ciertos obstáculos. El factor del tiempo jugó mucho en mi contra, pero fue porque yo permití que el tiempo pasara y no hice muchas cosas al respecto. Esto fue relacionado con mi organización y planeación durante el proceso del proyecto. Por alguna razón me daba un poco de miedo hacer preguntas a mi tutora y a Camila, cosa que me impidió avanzar. Por otro lado, estaba mi inseguridad sobre escoger un tema favorable al cual le dedicaría todos los espacios de Proyecto Personal durante el año.

Afortunadamente, decidí cambiar la perspectiva de las cosas y comencé a trabajar en mis fortalezas. Recuperé mi sentido de responsabilidad y me reuní con Diana Olivos, la coordinadora académica para que me ayudara a organizarme ya que estaba teniendo problemas de comunicación con mi tutora y con Camila. Más adelante, y con el impulso que me dio la reunión con la coordinadora, decidí acercarme a Diana Cuervo y a Camila Martínez para crear nuevas pautas con respecto a mi Proyecto Personal. Después de ese proceso ascendente en la organización y el sentido de responsabilidad, pude llevar a cabo lo que me quedaba del proceso sin mayor infortunio.

Así como éste proceso permitió el desarrollo de ciertas habilidades de los enfoques de aprendizaje en las áreas de pensamiento, autogestión, investigación, comunicación y sociales, pude desarrollar algunas características del perfil del estudiante del Bachillerato Internacional. Las características que más siento que resaltaron en mi proceso fueron *reflexivos* y *de mente abierta*. Siento que mantener la mente abierta no sólo se vio presente en el momento de comprender la parte investigativa aceptando la diversidad de las terapias y sus diferentes aplicaciones, sino para todo el proceso, por ejemplo, al recibir retroalimentación y validar lo que mi tutora me recomendaba, o al pensar más allá de mi interés propio. Por otro lado, el perfil de reflexión siempre estuvo presente, pues cada cosa que hiciera en pro de mi Proyecto Personal conllevaba una reflexión, fuese en en Diario de Campo o para mí misma, entendiendo mi proceso individual y mis debilidades y fortalezas como se puede ver en esta fase.

Creo que este trabajo me ha brindado una serie de habilidades importantes que ya mencioné anteriormente, así como me ha dado el poder de conocer mis debilidades. Lo bueno de poder reconocer las debilidades que presento durante un proceso como lo es éste es que siempre me va a quedar algo en lo que pueda reflexionar y mejorar. Por ejemplo, me di cuenta que para el futuro no debo darle tanta trascendencia a los trabajos, pues realmente son algo mucho más pragmático, siguiendo las instrucciones de manera sistemática. Además de esto, creo que el arduo proceso de mi Proyecto Personal me preparará para mi Monografía y demás proyectos a futuro.

Anexos

Anexo 1.

Criterios
<ol style="list-style-type: none">1. Se identifican las emociones que estaba sintiendo en ese momento.2. Se evidencia un proceso de mejora en el manejo de las emociones, no de detrimento.3. Se identifican las estrategias terapéuticas, es decir, que no únicamente se evidencia un proceso de mejora sino que, por ejemplo, se emplean diferentes adjetivos, en este caso positivos y que reflejan mejores sentimientos.4. Se comprueba, por medio de un tercero que haya leído el producto, que fue un método terapéutico.5. Se comprueba, en comparación a otro ejemplo de terapia por medio de escritura, que sí es un método terapéutico efectivo.

Anexo 2.

Fecha	Meta
Lunes 10 de Febrero	Partes del informe: Introducción, Investigación y Planificación terminadas Entrega a Camila (ya revisado por tutora)

Lunes 17 de Febrero	Chequeo con Camila y tutora.
Viernes 21 de Febrero	Partes del informe: Acción y Reflexión Entrega a Camila (ya revisado por tutora)
Jueves 27 de Febrero	Entrega final de Informe y Producto (revisado previamente por Diana Cuervo, Camila Martínez y Diana Olivos)

Anexo 3.

Habilidades			
	Pensamiento	Comunicación	Sociales
Al principio	<ul style="list-style-type: none"> - Generé nuevas preguntas sobre mi proyecto (tema, contexto, objetivo...) - Busqué el área del contexto del proyecto para adquirir nuevas perspectivas en cada una y así marcar una definitiva. - Identifiqué los obstáculos que tenía frente a mí a la hora de llevar a cabo el proyecto, siendo estos más que nada en el ámbito de la organización. 	<ul style="list-style-type: none"> - Me di la oportunidad de ser abierta a recibir comentarios pertinentes sobre mis ideas de lo que quería hacer con mi proyecto. - Negocié mis ideas sobre el tema del proyecto con varios profesores para llegar a una decisión que no fuese detrimental para mi proceso - Estructuré la información día a día en el Diario de Campo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respeté y consideré las opiniones que tenían Diana y Camila sobre mi proyecto y mi tema, al igual que sobre mi proceso, que iba decadente. - Comprendí con los errores del principio que debía delimitar ciertos consensos para tener un Proyecto Personal exitoso.
Durante	<ul style="list-style-type: none"> - Apliqué mi conocimiento y experiencia personal para generar mi objetivo y comenzar mi proceso creativo con el libro. - Establecí conexiones entre las diferentes terapias que vi en mi proceso investigativo para ejecutar mi producto. - Consideré las consecuencias de los hechos al comprender que iba bastante atrasada y eso me incitó a tomar responsabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resumí y transformé la información para entenderla mejor al indagar sobre música y arteterapia. - Escribí con el propósito de comunicar mis ideas y experiencias a alguien más allá de mí misma al ir redactando mi libro. - Nuevamente recibí y ofrecí comentarios pertinentes para generar una crítica constructiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pude tomar responsabilidad de mis acciones (y la falta de estas) para dar un paso más hacia adelante y no atrasarme tanto en mis entregas para el final. - Negocié mis metas con Camila teniendo en cuenta mis imprevistos para poder hacer una entrega final completa. - Pude trabajar junto a mi tutora y discutir sobre lo bueno y malo de mi libro.

Apéndices

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #1	11/10/2019
Definiendo un tema nuevo		
<p>Proceso: Esta semana, después de pensarlo mucho y hablarlo, decidí que quiero cambiar de tema, pero no sé de qué me gustaría hacer mi Proyecto Personal. Me apasionan los subtemas dentro de temas grandes muy diferentes unos de otros así que es complicado llegar a tomar una decisión con la que me sienta completamente satisfecha. Tengo un poco de afán, pues actualmente estoy volviendo a cursar Noveno grado y repitiendo mi proyecto, y sólo quiero sacarlo adelante con calma.</p>		
<p>Tareas: Definir un nuevo tema en las próximas semanas con la ayuda de algún tercero con quien me sienta más cómoda. Debo programar una cita con mi tutora, Diana Cuervo.</p>		

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
X	X			
<p>Autogestión: Dediqué mi tiempo libre para evaluar mis opciones de temas para mi Proyecto Personal y me di cuenta que no me gusta tanto el tema de la Cocina Latinoamericana. Logré organizar mi nueva información de manera visual en mi Diario para entenderla y crear progreso.</p> <p>Pensamiento: Manejé mi pensamiento creativo para generar nuevas ideas con respecto al cambio de tema. Hice una lluvia de ideas y de ese modo pude renovar la perspectiva que tenía sobre mi Proyecto Personal. Por otro lado, como cambié de tema, me tuve que generar nuevas preguntas sobre éste para generar nuevas ideas y ponerlas en pie a futuro durante el desarrollo de mi proyecto como el objetivo, producto, etc.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #2	23/10/2019
Definiendo un tema nuevo - Parte 2		
<p>Proceso: Hoy definí un tema nuevo para mi Proyecto Personal junto a Eduardo Díaz, coordinador. Me ayudó a cerrar la ventana de opciones con respecto a mis intereses. El nuevo tema es acerca de la literatura como método terapéutico para manejar las emociones. Este tema me apasiona mucho, pues es algo muy personal y se basa en mis experiencias. Siempre me ha gustado escribir, pero nunca lo he hecho de forma pública. Esto siempre ha estado muy vinculado con mis emociones y mis problemas internos/externos. Como producto me gustaría hacer un pequeño libro con recortes de mis propios escritos que muestren las emociones. Hoy traté de reunirme con Diana Cuervo pero no tenía tiempo a la hora libre de almuerzo.</p>		
<p>Tareas: Reescribir un objetivo general, contexto global, justificación y conocimientos previos y específicos. Empezar con el desarrollo de la sumativa (Martes 29).</p>		

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
	X			X
<p>Autogestión: Solicité ayuda de un tercero (Eduardo Díaz) y pedí su crítica constructiva junto a una serie de sugerencias para tomar una decisión que sí se incluyó en mi trabajo. También registré la información de manera visual en este Diario posterior a una reunión netamente verbal y sin registro físico.</p> <p>Comunicación: Usé una variedad de técnicas de expresión para hacer muy claras mis ideas nuevas frente al mi Proyecto Personal durante mi reunión con Eduardo Díaz. Logré negociar estas ideas para organizarlas de manera lógica y acorde a mi propuesta del proyecto para que pudiera seguir tomando decisiones apropiadas (como el desarrollo del objetivo, propósito e ideas de investigación) para mi producto.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #3	25/10/2019
Definiendo mi objetivo		
<p>Proceso:</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>Objetivo general:</u> Investigar sobre la escritura como método para manejar las emociones con el fin de transmitirle a los estudiantes de bachillerato del Colegio Tilatá que la escritura es un método efectivo, a través de un libro con recortes de textos escritos por mí, sintetizando lo investigado.- <u>Contexto global:</u> <i>Expresión personal y cultural.</i> Área de exploración: <i>Los modos en que descubrimos y expresamos nuestras ideas y sentimientos.</i> Escogí este contexto global porque mi proyecto se basa en como yo me expreso (con base en mis experiencias personales) a través de la escritura.- <u>Justificación:</u> Mi proyecto tiene una serie de características que lo hacen personal. La idea de un proyecto que une la literatura con las emociones es muy propio, pues nace de mi relación y experiencia con el tema. A lo largo de los últimos 3 años he estado en una lucha emocional con mis entornos y conmigo misma, y afortunadamente descubrí la escritura como herramienta para poner en palabras los sentimientos que me cuesta mucho exteriorizar. Este método me ha ayudado mucho y mi experiencia me motivó a hacer de este mi proyecto, pues creo que transmite mi situación a los demás y puede ser de gran ayuda como un ejemplo para alguien que pase por lo mismo.- <u>Conocimientos previos:</u> Durante los casi 3 años que llevo en Tilatá he logrado desarrollar mis habilidades de escritura tanto en Inglés como en Español para lograr hacer un texto conciso y con un vocabulario más avanzado.- <u>Conocimientos específicos:</u> Durante el último año he aprendido mucho sobre el manejo de emociones por medio de nuevas estrategias que adquirí descubriéndolas por mi propia cuenta y/o junto a mi psicólogo. Estas estrategias, como la es escribir, las he ido descubriendo y descartando en el sentido de cuál me sirve más.		
<p>Tareas:</p> <p>Hacer mi cronograma y el formato de seguimiento junto a Diana Cuervo. Hacer bibliografía. Preguntarle a Camila sobre trabajos pendientes y revisar todo lo que redacté en mi entrada con mi tutora.</p>		

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
X	X			
<p>Pensamiento: Puse en práctica mi pensamiento crítico para identificar mis problemas y generar nuevos objetivos, como el objetivo general de mi proyecto. Para el desarrollo de mi contexto global, pude desglosar grandes conceptos en partes pequeñas y atenerme a un área de exploración específica que fuera de la mano con mi Proyecto Personal.</p> <p>Autogestión: Organicé la información de manera estructurada y siguiendo el orden de puntos que Camila Martínez nos había dado a seguir con respecto al objetivo, contexto, áreas, justificación y conocimientos.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #4	01/11/2019
Producto + Contexto		
<p>Proceso: El producto que aspiro hacer para mi Proyecto Personal es un libro pequeño, espero que sea en pasta dura. El contenido del libro sería a recopilación de mis escritos personales. De los seis contextos que ofrece el Bachillerato Internacional escogí <i>Expresión personal y cultural</i>, con el área de exploración más semejante a mi proyecto: <i>los modos en que descubrimos y expresamos nuestras ideas y sentimientos</i>. Escogí este contexto y área, pues se acomoda casi perfectamente a mi idea. Mi Proyecto Personal está basado en mis experiencias personales y la culminación del producto se lograría a través de la expresión de mis sentimientos. Todo eso estará plasmado en el pequeño libro. Siento que este contexto me permite mostrar mucho más las ideas partiendo desde lo íntimo.</p>		
<p>Tareas: Completar más entradas de diario para la fecha pactada con Camila Martínez. Preguntar si puedo hacer mi Proyecto Personal en inglés y consultarlo con Diana Olivos y Camila.</p>		

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
X	X			
<p>Pensamiento: Puse en práctica mi habilidad de pensamiento crítico para el desarrollo de mi contexto global, pude desglosar grandes conceptos en partes pequeñas y atenerme a un área de exploración específica que fuera de la mano con mi Proyecto Personal. Hice una comparación y entendí cómo se relacionan el contexto y mi producto.</p> <p>Autogestión: Analicé mi proceso de pensamiento al conectar los temas de mi propia escogencia. Al igual, fui consciente de las áreas donde se percibían ciertas limitaciones que no permitían una relación con mi proyecto.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #5	29/01/2020
Avances para mi Proyecto Personal (Producto)		
<p>Proceso: Hoy me senté a investigar sobre las terapias alternativas, pues ayer acordamos con mi tutora, Diana Cuervo, que leería algunos artículos sobre éstas, siendo de la parte creativa y artística. Esta tarde investigué sobre la musicoterapia y su influencia de bajar la ansiedad sobre pacientes odontológicos con Síndrome de Down. Aunque el enfoque en los pacientes odontológicos no esté directamente relacionado con mi proyecto, encontré patrones en la parte emocional por igual. Después de repasar el artículo, pude sacar una idea resumida sobre lo que más me favorecía del tema:</p> <p style="text-align: center;">La musicoterapia ha sido utilizada como una <u>herramienta efectiva para la reducción de ansiedad</u> en pacientes con tratamientos e intervenciones en medicina, odontología y psicología. <u>Una música adecuada no solo actúa sobre las emociones sino también sobre el sistema nervioso simpático, que es el que permite reaccionar rápidamente a situaciones de riesgo, al inducir una disminución en su actividad.</u> Esto a su vez produce una reducción de la presión arterial y la frecuencia cardiaca y respiratoria. Se podría afirmar entonces, que su efecto de bienestar sobre el paciente es tanto fisiológico como psicológico. (Gómez, Durán, et al, 2012)</p>		
Tareas:		

Continuar con la investigación de ambas terapias (música y arte) y escribir lo investigado en mi Diario. Si no es en reunión, ir avisándole a mi tutora Diana sobre los avances que he tenido sobre los links que me envió para que esté al tanto de mi proceso. Ir pensando en mi producto.

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
X		X		
<p>Pensamiento: Con la investigación de hoy puse en práctica mis habilidades de transferencia. Pude investigar en diferentes contextos de la terapia, siendo en la musicoterapia, para obtener una perspectiva diferente con respecto al tema. De este mismo modo apliqué una habilidad de pensamiento creativo, pues a través de los nuevos conocimientos sobre la musicoterapia pude generar nuevas ideas para mi producto y el proceso de éste.</p> <p>Investigación: A la hora de hacer mi investigación sobre las alternativas de la terapia, recopilé estudios de diferentes fuentes para culminar la investigación en un recorte que infiriera mi comprensión acerca del tema. Fui precisa en mis citas para elaborar una bibliografía e identifiqué diferentes puntos de vista sobre la terapia que igual logré relacionar con la terapia de letras.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #6	02/02/2020
Avances para mi Proyecto Personal (Producto) - Parte 2		
<p>Proceso: Para seguir con la investigación de la musicoterapia, tomé este domingo que tenía libre para revisar un artículo más que abarque este tema y poder revisar algunos sobre la arteterapia. Nuevamente, no fue fácil encontrar artículos tan específicos, pero con la ayuda de mi tutora, Diana Cuervo, quien me ayudó a encontrar un artículo que podía relacionar con mi tema, pude hacer esa lectura crítica e investigativa. Este artículo menciona la musicoterapia para la mejora de la comunicación de los niños con Autismo.</p> <p>Estudios realizados en niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) en Aulas Abiertas Especializadas en España, <u>han demostrado los efectos benéficos de la música como herramienta terapéutica al estimular las áreas creativa y cognitiva</u></p>		

del cerebro, lo cual facilita el desarrollo comunicativo en diversos aspectos verbales y no verbales. Los niños que hicieron parte de este estudio demostraron mejoras en atención, trabajo grupal, respeto de turno y su intención de comunicación en general, teniendo en cuenta que su gran limitante es su desarrollo social. (Talavera, 2016)

Tareas: Continuar con la indagación sobre la musicoterapia en casa y documentarla como en esta entrada. NO OLVIDAR crear más citas para el documento de bibliografía.

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
X		X		
<p>Pensamiento: Con la investigación de hoy puse en práctica mis habilidades de transferencia. Pude investigar en diferentes contextos de la terapia, siendo en la musicoterapia, para obtener una perspectiva diferente con respecto al tema. De este mismo modo apliqué una habilidad de pensamiento creativo, pues a través de los nuevos conocimientos sobre la musicoterapia pude generar nuevas ideas para mi producto y el proceso de éste.</p> <p>Investigación: A la hora de hacer mi investigación sobre las alternativas de la terapia, recopilé estudios de diferentes fuentes para culminar la investigación en un recorte que infiriera mi comprensión acerca del tema. Fui precisa en mis citas para elaborar una bibliografía e identifiqué diferentes puntos de vista sobre la terapia que igual logré relacionar con la terapia de letras.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #7	12/02/2020
Avances para mi Proyecto Personal (Producto) - Parte 3		
<p>Proceso: Para finalizar mi parte investigativa, hoy terminé de leer los links que mi tutora Diana me sugirió leer. Como lo he hecho para los artículos pasados, me concentré en las partes del artículo que sintetizan esa parte que va de la mano con mi 'terapia de letras'. Este artículo no estaba basado en la musicoterapia, sino en la arteterapia. Este artículo fue el que más me ayudó a entender las relaciones</p>		

entre las terapias, siendo mucho más informativo con respecto a un proceso de creatividad y encuentro personal a nivel sentimental y sensible. No únicamente refiere a ese proceso creativo, sino a un enriquecimiento y a una prosperidad individual, emocionalmente.

Las terapias creativas o artísticas incluyen una cantidad diversa de disciplinas de expresión y comunicación personal como la pintura, escultura, música, danza y escritura, cuyo poder curativo reside en la propia capacidad interna, creativa y transformadora de todo ser y en su propósito como medio para expresar y comunicar al exterior. Las terapias creativas estimulan el autoconocimiento, la creatividad, la intuición y expresión de sentimientos, pensamientos y emociones, afianzando la seguridad y confianza individual con un efecto catártico. El propósito de ésta catarsis es lograr entrar a la mente inconsciente de una manera indirecta, sin control de la razón.

La utilización de la pintura y el dibujo en este tipo de terapias resulta especialmente curativo dada su capacidad de expresar desde el inconsciente y de manera libre una experiencia por medio de imágenes. (Centro de Terapias Creativas, 2012)

Tareas: Discutir lo indagado con mi tutora Diana Cuervo y comenzar a elaborar mi libro, con la información investigada en mente.

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
X		X		
<p>Pensamiento: Con la investigación de hoy puse en práctica mis habilidades de transferencia. Pude investigar en diferentes contextos de la terapia, siendo en la arteterapia, para obtener una perspectiva diferente con respecto al tema, después de haber indagado sobre la musicoterapia también. De este mismo modo apliqué una habilidad de pensamiento creativo, pues a través de los nuevos conocimientos sobre la arteterapia pude generar nuevas ideas para mi producto y el proceso de éste, mejor que con la musicoterapia.</p> <p>Investigación: A la hora de hacer mi investigación sobre las alternativas de la terapia, recopilé estudios de diferentes fuentes para culminar la investigación en un recorte que infiriera mi comprensión acerca del tema. Fui precisa en mis citas para elaborar una bibliografía e identifiqué diferentes puntos de vista sobre la terapia que igual logré relacionar con la terapia de letras.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #8	15/02/2020
Desarrollo de mi producto (Libro)		
<p>Proceso: El día de hoy comencé a pasar mis escritos personales a el formato del libro. Primero me vi forzada a redactarlos de mejor manera, pues éstos no están escritos de manera organizada y no podía pasarlos exactamente iguales con los errores y tachones que tienen. Decidí hacer mi libro en una plataforma online que me facilita mucho la organización como la es la de un libro como el mío, minimalista. La plataforma que escogí es Canva (https://www.canva.com/). Me tuve que asegurar de que la plataforma no tuviera costo alguno por descargar mi archivo del libro en el formato de un PDF o para imprimirlo directamente desde la página web. El inicio de mi proceso de redacción fue bastante fácil y por ahora no me he encontrado con dificultades para escribir o editar mi libro. El haber indagado previamente sobre las terapias creativas me ayudó a ponerle ciertos criterios a mi producto en la parte del contenido y la expresión que se ve explícita en cada uno de mis escritos.</p>		
<p>Tareas: Terminar de pasar de papel a forma virtual los escritos en la página de Canva. Hablar con mi tutora Diana Cuervo para que me revise mis escritos y me de retroalimentación.</p>		

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
	X	X		
<p>Autogestión: Planifiqué y gestioné la actividad de buscar la plataforma para desarrollar mi libro y así realizar mi proyecto. También empleé la reflexión para ser consciente de las limitaciones que la plataforma podría conllevar.</p> <p>Investigación: Utilicé la tecnología, en este caso el sitio web de Canva, para comenzar a crear una representación eficaz de mi producto.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #9	20/02/2020
Retroalimentación y reunión con tutora		
<p>Proceso: Hoy me reuní con Diana para discutir sobre las fuentes de investigación que analicé antes y para revisar mi informe. Me dijo que debía incluir la investigación que estaba en mi Diario en el informe, pero que la debía poner por aparte. Me hizo algunas correcciones sobre el contenido de mi informe y la estructura.</p>		
<p>Tareas: Corregir el informe con base en la retroalimentación de Diana para volverle a mostrar mi trabajo</p>		

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
			X	X
<p>Sociales: Discutimos sobre nuevas metas (Diana y yo) para seguir con un proceso de mejora. También consideré la retroalimentación para resolver los conflictos que tenía mi trabajo.</p> <p>Comunicación: Logré, con la retroalimentación de mi tutora, estructurar la información del documento del informe correctamente para que fuese exitoso.</p>				

Diario de Campo

Gabriela Campos Fajardo	Entrada #10	26/02/2020
Bibliografías APA		
<p>Proceso: El día de hoy me reuní con Claudia Sabogal para revisar mis citas, parte importante de los documentos de mi proyecto personal. Aprendí a citar bien un documento en forma de PDF o 'ebook', pues estaba acostumbrada a citar directamente del link de un sitio web, siguiendo ese formato de citación. También corregí los nombres de los autores de las publicaciones, pues tenía unos errores</p>		

con la capitalización de las letras. Finalmente pude hacer mi citación y quedó de la siguiente manera:

1. Centro de Terapias Creativas. (2012). Terapias creativas - Centro de Terapias Creativas.

Recuperado de: <http://centroterapiascreativas.es/servicios/terapias-creativas/>

2. Talavera Jara, P. R., Gértrudix Barrio, F. (2016). El uso de la musicoterapia para

la mejora de la comunicación de niños con Trastorno del Espectro Autista en Aulas Abiertas Especializadas [Ebook] (Edición 27). Madrid.

Recuperado de:

http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/4823/El_uso_de_la_musicoterapia_para_la_mejora_de_la_comunicacion_de_ni%C3%B1os_con_Trastorno_del_Espectro_Autista.pdf?sequence=1&rd=0031318680029932

3. Gómez Scarpetta, R. Á., Durán Arismendy L., Cabra Sosa, L. J., Pinzón Vargas,

C. T. y Rodríguez Becerra, N. R., (2012). Musicoterapia para el control de ansiedad odontológica en niños con Síndrome de Down [Ebook] (Edición 17). Villavicencio.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826002.pdf>

Tareas: Terminar mi entrega final de Proyecto Personal con todos los requerimientos cumplidos y anexar la bibliografía que generé con Claudia.

Enfoques de aprendizaje				
Pensamiento	Autogestión	Investigación	Sociales	Comunicación
		X		X
Comunicación: Gracias a la retroalimentación de Claudia, logré mejorar la información de mi bibliografía para que no hubiese algún tipo de error en la citación. Investigación: Fui precisa con las citas y logré elaborar la bibliografía que sigue las normas APA.				

Bibliografía

1. Centro de Terapias Creativas. (2012). Terapias creativas - Centro de Terapias Creativas.

Recuperado de: <http://centroterapiascreativas.es/servicios/terapias-creativas/>

2. Talavera Jara, P. R., Gértrudix Barrio, F. (2016). El uso de la musicoterapia para la mejora de la comunicación de niños con Trastorno del Espectro Autista en Aulas Abiertas Especializadas [Ebook] (Edición 27). Madrid.

Recuperado de:

http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/4823/El_uso_de_la_musicoterapia_para_la_mejora_de_la_comunicacion_de_ni%C3%B1os_con_Trastorno_del_Espectro_Autista.pdf?sequence=1&rd=0031318680029932

3. Gómez Scarpetta, R. Á., Durán Arismendy L., Cabra Sosa, L. J., Pinzón Vargas, C. T. y Rodríguez Becerra, N. R., (2012). Musicoterapia para el control de ansiedad odontológica en niños con Síndrome de Down [Ebook] (Edición 17). Villavicencio.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826002.pdf>

