



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

En este módulo logre practicar la respiración en calma con más frecuencia en varias situaciones de mi vida cotidiana, para cambiar algunas emociones que me generaron situaciones cotidianas como pasar del enojo a la tranquilidad, de la preocupación a la calma, también durante las actividades me percate del tipo de comunicación que en ocasiones suelo usar al relacionarme en mi familia, con mis compañeros de trabajo y con amigos y que a veces no es el mejor, ya que por lo general suelo usar la comunicación de el dragón, pero ahora que conozco un poco mas de como es la comunicación, he empezado a transformar mi comunicación con los que me rodea.

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

Al percatarme del tipo de comunicación que realizaba con las personas que me rodean, reflexione sobre lo que los demás sienten al escuchar, por lo cual el iniciar con la comunicación asertiva promovió en mi un cambio al comunicarme con los demás, lo cual me hace sentir con más tranquilidad, más relajada y sentir que no estoy afectando a nadie con lo que estoy comunicando a los demás.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

Si, por que logran identificar frases de agradecimiento, positiva que los motivan a ser mejores personas, a relacionares y comunicarse con sus compañeros de manera adecuada si hace sentir más a los demás, preocupándose uno a otros cuando tienen algún incidente

1. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

La actividad de Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba, ya que me permitió reflexionar acerca del tipo de la comunicación que entablo con las personas que me rodean y de la manera en que les afecta, también reflexionando para ser mejor persona al momento de comunicarme y relacionarme con las personas. y Hablando el mismo idioma ya que logre poner en práctica algunas estrategias de manera personal para practicarlas con mis niños y también que los propios niños practiquen formas de gratitud entre ellos mismos

2.

Actividad “Veo y siento ¿Qué es?”

Al realizar la actividad mediante imágenes de las emociones, los niños para adivinar primero escucharon varias situaciones de la vida diaria de los niños sobre la emoción que querían que les adivinaran, y los niños logran identificar algunas de estas emociones, como la alegría, que mencionaba que es lo que sienten cuando te compran un juguete, o cuando tus papas te llevan a la fiesta, el enojo cuando te insultan o no te compran lo que tu quieres, entre otras. Mediante esta actividad los niños lograron identificar las emociones que sienten ante alguna situación de su vida cotidiana.

[Veo y siento qué es.mp4](#)

Actividad “Hablando el mismo idioma” tener actos de generosidad

La acción que seleccione es “Tener actos de generosidad, y que puedan compartirlos a través de frases positivas”

Durante el cierre de la actividad, los niños se organizaron en medio círculo, de manera que todos lograran visualizarse, enseguida realizamos la evaluación de la participación que tuvieron en las actividades realizadas, pero en esta ocasión, los niños usaron frases cortas y positivas escritas en un brazaletes, cada uno eligió a un compañero o compañera para entregar un brazaletes con una frase positiva, primero mencionaban la frase y a continuación decían el nombre del niño o niña y por qué consideran que es así.

El llevar a cabo esta estrategia, permitió que los niños se sintieran reconocidos, motivados y en sus rostros reflejaban su emoción de felicidad. También se favoreció con esta estrategia la creación de ambientes de seguridad y confianza, en donde los niños se comunicaron de manera asertiva entre ellos mostrándose afecto.

[Actos de generosidad.mp4](#)

Actividad “El aula de las palabras amables”

La realización de esta actividad se inició nombrando a cada una de las emociones básicas, los niños expresaron algunas situaciones de su vida cotidiana en las que podían sentir las emociones, también identificaron como se sienten cuando los demás les dicen palabras desagradables, identificando las emociones de enojo, tristeza y asustado, pero también compartieron las emociones que sienten cuando les dicen palabras agradables como la alegría, la tranquilidad y el amor. Para compartir estas palabras amables, los niños las escribieron en una estrella y se las compartieron entre ellos mismos. Con esta actividad los niños identificaron situaciones que les hacen sentir emociones e identificaron palabras que los motivan a continuar relacionándose de manera positiva con las demás personas.

[aula de las palabras amables.mp4](#)

da



una.

Rúbrica PTP 2

Instrumento para evaluar PTP del módulo 2					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
1. Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.			X		
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.			X		
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.			X		
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			X		