



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Con la aplicación de estas actividades para el botiquín me sentí más tranquila y relajada, al compartir a mis alumnos nuevamente de mis tareas, se pusieron contentos por poder ayudarme y eso me hizo sentir feliz; volvieron a mostrar interés y empatía a mis actividades. Cuando realizamos la primer actividad de respiración con calma logramos entrar en un estado de paz y calma, en esta ocasión salimos al jardín, nos quitamos los zapatos para sentir el pasto y tomar energía, los invité a caminar al ritmo de la música con la consigna de no hablar solo escucharla y dejarnos llevar por el sonido; fueron varias sensaciones las que manifestaron, algunos sentían cosquillas, a otros les picaba el pasto, otros no estaban convencidos de hacerlo, pero al ver que yo lo hacía se animaron, así que poco a poco empezaron a disfrutarlo y caminaron plácidamente, en lo personal me sentí contenta de verlos así, después de unos minutos les pedí se recostaran, cerraran sus ojos y pensarán en algo bonito que fuera de su agrado. Cuando termino la música nos sentamos y les pedí que compartieran lo que habían pensado y que cómo se sentían de haber realizado este ejercicio; la mayoría manifestó sentirse contentos, relajados, algunos compartieron que pensaron en sus familias, otros en sus lugares favoritos; concluyendo que se sentían contentos de iniciar así la jornada.

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

Trabajamos las actividad de las “palabras amables”; primero reflexionamos sobre la importancia de escuchar con atención y como nos sentimos cuando hablamos y no nos sentimos escuchados por los demás.

Algunos expresaron que eso los hacía sentir tristes, así que establecimos el compromiso de escuchar con atención las consignas y las opiniones de los demás mientras realizábamos la actividad.

Los invite a jugar al círculo de las palabras amables, para ello imprimí algunas tarjetas con cualidades y las colocamos en el centro del círculo, de manera grupal identificamos el significado de cada una de éstas y los invite a pensar que tarjeta les gustaría darles algunos de sus amigos; comenzamos la actividad y cuando algún compañero se colocaba en el centro del círculo pasaban a darle la tarjeta y decirle porque se la daban; para algunos de los niños fue fácil reconocer y expresar las cualidades hacia sus compañeros, a otros se les dificultó un poco, sin embargo lo intentaron; una vez repartidas y cada uno con sus tarjetas compartimos como se sintieron de saber lo que sus compañeros pensaban de ellos. Sus caras de satisfacción y alegría fueron el reflejo de agrado por sentirse apreciados y reconocidos por sus compañeros.

También aplicamos la actividad “el dragón, la tortuga y el pulgar” una vez explicadas los tipos de comunicación, llevamos a la práctica la dinámica, donde los alumnos tenían que representar cada uno de los tipos de comunicación; al principio les daba pena, pero fueron sintiendo confianza cuando participo el primer equipo, lograron dramatizar diferentes situaciones y acciones que representaban los tipos de comunicación y al término de estas, se emocionaban cuando rápidamente identificaban el tipo de comunicación y gritaban “es like” “es la tortuga” “es del dragón, enojado”; al final de manera grupal reflexionamos cual creían era la comunicación que deben poner en práctica para expresarse mejor con sus compañeros y cuáles son las consecuencias al aplicar la comunicación agresiva y pasiva. Pude observar como lograron interiorizar los conceptos y los invite a comprometerse y poner en práctica la comunicación asertiva con sus compañeros y personas que les rodean.

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

Mis alumnos lograron comprender mejor lo que es tener una comunicación asertiva con el apoyo de las actividades realizadas; aprendieron a escuchar a sus compañeros y a expresarse de manera respetuosa, interiorizando la importancia de reconocer las habilidades y cualidades de los demás a través del juego, reconociendo las sensaciones y emociones que se generaron al expresar y escuchar sus propias cualidades aumentando la confianza en sí mismos.

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

Autoanalizarme para darme cuenta los tipos de comunicación que empleo basadas en mis emociones; me di cuenta que en efecto necesito seguir trabajando para evitar la comunicación agresiva que en ocasiones me supera y me hace perder el control y regulación de mis emociones; que la comunicación pasiva tampoco me deja cosas buenas, ya que es importante expresar lo que siento y pienso, y que si lo manifesté de la manera correcta puedo lograr cambios o establecer acuerdos de manera que sea benéfico para los involucrados y sin lugar a duda reconocer que la comunicación asertiva siempre será la mejor vía para las relaciones interpersonales.

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



### Rúbrica PTP 2

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