



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Me sentí alegre al percatarme de los avances que han tenido mis alumnos en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales. Han mejorado considerablemente su escucha activa, reconocen mejor las emociones y las asocian a situaciones de su vida cotidiana, establecen mejor empatía con sus compañeros y respeto de normas o reglas de trabajo. Al mismo tiempo me sentí abrumada o estresada, al tener mayor carga de trabajo por cierre de ciclo y tener que aplicar actividades para el taller, utilicé las estrategias conmigo misma para ayudarme a adquirir la calma y en mis alumnos, me ayudaron a que tuvieran un momento de relajación al aplicarlas. Siento que al finalizar el ciclo, ayudé a formar mejores niños, con un mejor control emocional y confío en que su siguiente nivel educativo, les continúe dando mayores herramientas para gestionar sus emociones.

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

Promoví la comunicación asertiva de los niños al dar espacios para que ellos tuvieran oportunidad de expresar sus sentimientos y necesidades de manera respetuosa y efectiva en un ambiente empatía, escucha activa y resolución pacífica de conflictos en caso de que surgieran.

#### **Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?**

Si, porque han mejorado al expresar sus necesidades y deseos de manera clara y respetuosa, escuchan a los demás y regulan mejor sus emociones al resolver conflictos pacíficamente evitando agredir, además, lograr reconocer y practicar estrategias para regular sus emociones como el yoga, la respiración con calma, etc.

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

La respiración con calma es una actividad que es básica. Cuando se muestran inquietos, realizamos 3 respiraciones profundas, inhalar, sostener, exhalar...

Cuatro a la vez fue un juego que los divirtió mucho y utilizaban el lenguaje no verbal para comunicarse. Agregué como variación que los que estaban parados respondían preguntas que tenían que ver con emociones. Después agregué música. Por ejemplo: platica alguna situación que te haga sentir triste, enojado, cansado, alegre, etc. Imitar emociones y que los que estaban sentados adivinaran. etc. percatándome que los alumnos han mejorado la escucha.

El dragón, la tortuga y el pulgar arriba. Es una actividad que dejé pendiente, ya que esta semana se presentaron situaciones como variación del clima, suspensión, aplicación de evaluaciones, etc. que no permitieron completar esta actividad. Me parece una actividad que vale la pena trabajarla con ellos para que les permita identificar que situaciones representan a los tres tipos de comunicación y sobre todo, siendo preescolar, la asociación de la tortuga, el dragón y el pulgar de forma gráfica, con una situación de su vida diaria.

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



En la actividad 4 a la vez mostraron habilidades como la escucha, el respeto de turnos, la observación, identificación de emociones y asociación con actividades de su vida diaria. Se mostraron interesados, alegres y motivados a seguir jugando. Algunos empatizaron con lo que sus compañeros respondían sobre su sentir, sobre todo en la tristeza o enojo. Les permite reconocer que todos podemos sentir las emociones y no tiene nada de malo, lo que debemos en comunicarnos de forma asertiva para evitar dañar a los demás.



**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.                   |                     |                   |                      | ●                |                      |
| 2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2. |                     |                   | ●                    |                  |                      |
| 3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.   |                     |                   |                      | ●                |                      |
| 4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.                                     |                     |                   | ●                    |                  |                      |