



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Las actividades llevadas a cabo durante este módulo 3, me hicieron sentir emociones y sentimientos como felicidad, por haber recibido este regalo y conocido sobre estos temas de la comunicación asertiva, agresiva y pasiva, experimenté sentimientos de angustia y dolor al darme cuenta de las tantas veces que he ofendido y lastimado a personas tanto de forma verbal y no verbal por el hecho de no saber identificar mis emociones y de haberme comunicado de forma incorrecta; se que no puedo regresar al pasado pero si también sé que tengo la oportunidad a partir de ahora de mejorarlo, corregirlo y pedir perdón. Además, siento felicidad y entusiasmo por tener la oportunidad de incidir de manera positiva con mis alumnos, educándolos en emociones de modo tal que desde temprana edad logren identificar sus emociones y el poder de sus palabras, esperando que elijan siempre comunicarse de forma asertiva y no agresiva ni pasiva.

2.-¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo? Al dar el uso de la palabra y la escucha activa por parte de los demás en las actividades del trébol y el regalo. como menciono en varias ocasiones, los pequeños de preescolar suelen comentar muy poco sobre sus emociones, tal vez porque en la escuela poco se dan las oportunidades para ello, sin embargo, después de este taller, reconozco la importancia de trabajar las emociones desde el entorno escolar, no como intentando enseñar contenidos sino más bien que los alumnos tengan experiencias vivas y significativas.

Por lo que considero que las actividades propuestas y desarrolladas fue una manera sencilla de que favorecer e impulsar el desarrollo de emociones, lo pusimos en práctica en el aula varios días, sin embargo, considero que debe ser una práctica constante de tal modo que se convierta en un hábito y logren tener una comunicación asertiva con las personas en cualquier ambiente o situación.

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

No puedo decir que ya lo logran puesto que lograrlo implica todo un proceso, sin embargo, me siento feliz y satisfecha de que ya se dio el primer paso gracias al aprendizaje adquirido en este taller de autonomía emocional y las actividades planteadas en el entorno escolar, así como el análisis y reflexión de las mismas, me inspiró a no únicamente analizar y evaluar estas actividades sino mi propia intervención docente. Me queda claro que debemos trabajar nuestras emociones y la reflexión constante para llegar a lograr una comunicación asertiva que sería lo ideal en los entornos escolares, familiares y de toda índole.

4.-Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Respiración en calma, en ésta procuro ponerla en práctica pues considero y he experimentado que es una actividad muy sencilla, pero con gran profundidad y trascendencia. Diariamente se las propongo a mis alumnos y doy unos minutos para ello.

Mi trébol de cuatro, me pareció una excelente actividad para que mis alumnos reflexionen y valoren sobre su vida propia respecto a quienes son, lo que tienen, lo que pueden hacer y lo que están dispuestos a hacer y comprometerse para existir y coexistir en ambientes seguros, armónicos y saludables.

El regalo. La actividad denominada “El regalo” fue un éxito, pues aunque los pequeños aun no tienen amplias opiniones, al ver sus expresiones de amor y ternura al observarse en el espejo, me permitieron identificar que se logró sensibilizarlos respecto a lo que son y como son, incluso si hubo algunas participaciones de cosas buenas o malas que tienen ellos como que se enojan y les pegan a sus hermanitos o que se enojan cuando su mami no les compra algo; en esos momento aproveché las aportaciones para llevarlos a la reflexión y empatía. Algunos también expresaron no sólo sobre su persona sino sobre la violencia física que sufren por parte de sus hermanos mayores y sus padres; por lo que me encantaría aplicar lo aprendido y buscar otras alternativas y estrategias con los padres de familia con la finalidad



que estas actividades impacten en los hogares y en la comunidad en general y que ayuden a coadyuvar el problema.



Actividad: Mi trébol de cuatro. Antes de iniciar preparé el ambiente del aula, procurando que fuera un lugar tranquilo y coloqué una fragancia agradable para que los alumnos se sientan relajados, cómodos y seguros para expresar sus emociones de forma libre y respetuosa, sin temor a ser juzgados. Una vez organizados de manera que todos pudiéramos tener contacto visual, realizamos la actividad titulada: “Mi trébol de cuatro”, la cual para los pequeños en edad preescolar fue sencillo repetir las frases, sin embargo pocas fueron sus aportaciones al cuestionarlos sobre su opinión de las frases, la mayoría era consciente y casi la volvía a repetir, considero que esta actividad, así como todas las que desarrollan las emociones requieren un trabajo constante y reflexivo, de modo que los pequeñitos logren distinguir y emitir su propia opinión.

Actividad: El regalo. Para el inicio de las actividades desde que tuve conocimiento de ella, se aplica la llamada “Respiración en calma”; la cual genera calma en los alumnos y se disponen a sentir su respiración y se consciente de ella, de sus pensamientos y emociones y comparten cómo se sienten después de realizarla. Después de aplicar este tipo de actividades en repetidas ocasiones, gradualmente me percaté que comenzaron a reconocer y expresar sus emociones. No logré tomar evidencia de la actividad debido a que los alumnos se encontraban muy emocionados y ansiosos por abrir la caja y descubrir lo que había dentro, así que tuve que controlar al grupo pues todos querían abrir “la caja sorpresa” como la denominé, posteriormente me concentré en cuidar que cada alumno realizara la actividad sin riesgo de quebrar el espejo; sin embargo valoro y rescato lo que sucedió: al encontrar los espejos, se vieron sus rostros sorprendidos, pues tal vez no era lo que esperaban dentro de una caja de regalo, sin embargo en el desarrollo de la actividad, creo que lograron comprender la finalidad pues mucho les insistí con emoción en que el mejor regalo es la vida misma, el gozar y disfrutar de todos sus sentidos: (ver, escuchar, oler, tocar, probar sabores, abrazar a las personas que amamos, y lo que podemos ofrecer de nosotros.

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

Rúbrica PTP 3

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