



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

#### **Nota: La actividad que seleccioné fue “Practicando la calma”**

Descripción: me senté con mis pequeños en el salón de clase en el piso e hicimos una dinámica para activar a los niños y así tenerlos atentos a las instrucciones de la actividad, una vez que terminamos hicimos un círculo y en esa posición les pedí que se sentaran en las mesas de trabajo y comenzaran haciendo un pequeño papelito con una frase positiva para su compañera o compañero de la derecha.

Nos levantamos para realizar otra dinámica con una melodía y volvimos a hacer el círculo para acomodarnos de esa manera en las mesas, cuidando que no quedaran integrados de la misma manera que la primera vez; procedimos a hacer lo mismo, hicieron una nota positiva para su compañerita o compañerito de al lado.

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

Mis alumnos, a pesar de corta edad demostraron que son capaces de expresar sus sentimientos y emociones, me sorprendieron mucho la forma tan sencilla como lo demuestran sin el temor del “qué dirán” o sobre si lo que escribieron tiene faltas de ortografía y el otro comenzara a corregir y señalar errores como normalmente lo hacemos los adultos. Cada día aprendo junto con mis alumnos.

Uno de los sentimientos que pude distinguir fue la Empatía, cuando los niños fueron capaces de identificar sus emociones y las de sus compañeros, parte de la actividad que me fue importante fue buscando la forma de explicar a los niños la manera de compartir “¿cómo se sienten?” y escuchar a sus compañeros para entender cómo se sienten ellos también; al final pude hablar sobre la importancia de reconocer y respetar las emociones de los demás, y cómo la empatía nos ayuda a ser mejores amigos y compañeros.

Otra emoción fue la compasión, gracias a la actividad los niños desarrollan sentimientos de compasión hacia sus compañeros, cuando los escriben sus mensajes se dan cuenta de lo que

pasa con sus compañeros e intentan entender las razones detrás de sus emociones. He notado que un niño se siente compasivo cuando su compañero expresa tristeza por la enfermedad de un familiar, la ausencia de papá o el problema en casa y le ofrece su compañía y abrazo.

cuando me acerqué y les cuestionaba del porque habían escrito eso me llamó la atención la contestación de uno de ellos: “es que el día de hoy me siento triste y no quiero que pedrito sienta lo que yo siento...” reflexionando sobre lo que me dijo el niño me vinieron a la memoria ocasiones en las que llegaba al salón esperando que pusieran atención en mi clase sin antes preocuparme en lo que ellos estaban sintiendo o por lo que estaban pasando.

Practicamos la aceptación de las emociones propias y de los demás, les hice ver que todas las emociones son válidas y que debemos aprender a manejarlas con empatía, los niños aprenden que está bien sentirse triste o enojado, y que esas emociones son una parte natural de la vida, participar en esta actividad les permitió expresar cómo se sienten emocionalmente, los niños desarrollaron estas habilidades y emociones, gracias a un ambiente positivo y comprensivo.

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

Lo primero fue poder establecer un ambiente seguro donde todas y todos pudieran participar con libertad y en armonía, los invité, antes de iniciar la actividad, a que respetáramos las intervenciones de los demás.

Les pedí que cuando redactaran el mensaje para alguno de sus compañeros lo hicieran pensando en el tamaño del pequeño recuadro de papel, y que en él debía caber todo lo que le quisieran decir; mucho del éxito de la actividad radica en que desde un inicio se les den las instrucciones claras y el objetivo que se persigue. Despejar todas las posibles dudas y mencionar que los mensajes deben estar escritos de forma positiva.

De forma constante caminé a lo largo de las mesas que utilizamos y les invitaba a, no solo escribir una línea, sino que dejaran volar sus emociones para ser expresivos y generosos en los mensajes, que compartieran sus materiales con los que trabajaron y que ayudaran a

quienes estaban a sus lados y veían que se les dificultaba el trabajo. Nunca hubo una imposición sobre la manera de trabajar o sobre lo que debía decir el mensaje.

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

Si. Porque gracias a la actividad se dieron cuenta que, comunicándose de forma tranquila, sin prisas y con una actitud positiva el mensaje es más entendible y tiene un mejor efecto entre quienes interactúan.

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

Sin duda alguna que todas las actividades han sido muy gratificantes y me llaman mucho la atención, pero me gustaría mencionar aquellas que, a mi parecer, me han sido útiles en la práctica con mis estudiantes.

- a) La respiración consiente, tranquila y que ayuda a interiorizar antes de alguna otra actividad que requiere de mi concentración.
- b) Algo que de igual manera me llama mucho la atención es como las expresiones faciales dicen más que mil palabras y como es muy bien interpretada por nuestros compañeros de trabajo y en especial por nuestros alumnos, una sonrisa no cuesta nada y si puede darnos una ganancia enorme con los niños.

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



1. En la imagen se puede distinguir a los niños sentados después de la dinámica de activación recibiendo instrucciones de como trabajaríamos la actividad de mensajes asertivos entre ellos, la instrucción era que voltearan a ver a su compañero de al lado para ver la expresión que tenían y así poder dedicar un mensaje positivo que le apoyara a tener un día mejor.



2. En esta imagen se puede distinguir a los niños con una variación que hicimos al siguiente día donde ya no se escribían los mensajes, sino que se decían frente a frente un mensaje positivo acompañado de una sonrisa. Esta dinámica les gustó más que la de escribir papelitos pues el resto también agregaba algo que le parecía bonito.

