



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Debo aceptar que por momentos creí que estas actividades no funcionarían y me frustraba pensar que no podría lograr nada con el grupo, sin embargo me he llevado una grata sorpresa al realizar los ejercicios y ver como los disfrutaban y aprenden sobre sí mismos los alumnos. Y si la emoción que más se observa y se siente al término, no solo de la actividad sino de las jornadas escolares es la calma y la alegría.

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

Los alumnos ahora son más conscientes de sus emociones, porque además continúan adheridas en la pared del aula y las recordamos constantemente, y están aprendiendo a aceptar que cuando uno de sus compañeros dijo o hizo algo no fue para molestarlos o hacerlos sentir mal, comentan lo que les hacen sentir y resuelven más fácilmente los pequeños conflictos.

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

No puedo decir que reconocen al cien la importancia de comunicarse asertivamente pero si estoy segura que están en el proceso y que llevan una buena parte aprendida, además que trabajan día con día para mejorar como personas y estudiantes. Hoy en día han disminuido conflictos por simples rozones de brazos, por una mirada que no les gusto, por palabras que confundieron, por señas que hicieron, entre otras cosas que eran un grave problemas en el aula.

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

Una de las actividades que más disfruto son las respiraciones profundas y los actos de agradecimiento, que en esta ocasión fue agradecer por la naturaleza.

El día que realicé la tarea me asome por la ventana y además de la brisa fresca, estaba llovisnando así que me produjo una enorme alegría hacer esta actividad.

La actividad que más disfrutamos en el grupo fue la de cuatro a la vez, que después re titulamos “canasta de emociones” porque los niños se dieron cuenta de cómo se sentían en ese momento a través del juego.

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

Módulo 2 PTP

Módulo 2, Actividad 11 y 16 “Hablando el mismo idioma”

Para esta actividad elegí la frase de, **Tener actos de generosidad y que los puedan compartir a través de frases o dibujos.**

Mientras que la estrategia elegida fue **“El aula de las palabras amables”** debido a que en el grupo se observan pocos actos de amabilidad, empatía y tolerancia con los compañeros. Actos que son importantes para el desarrollo integral del ser humano.

Para iniciar solicité a los alumnos poner su mesa de manera que se formara un círculo en el que todos observásemos el rostro de los demás, lo cual hicieron con particular alegría. Continuamos con unos minutos de respiración pausada.

Enseguida se comentó que realizarían una actividad donde escribirían una palabra o frase bonita que describiera a su compañero. Se observaron por unos segundos mientras se adhería

con cinta un papel en la espalda de cada uno. Enseguida se pidió a los estudiantes ponerse de pie, y empezaron a escribir en la espalda de los compañeros. Sin embargo pocos pudieron hacerlo así que se colocaron en su lugar y fueron pasando su hoja para que sus compañeros escribieran su palabra o frase.

Debo decir que en inicio estaban un poco preocupados de lo que escribirían sus compañeros ya que evitaban que les escribieran pero al observar que la mayoría participaba, incluyéndome, se logró que todos realizaran y disfrutaran el ejercicio de las palabras amables.





Fue gratificante ver sus rostros alegres y satisfechos al leer lo que habían escrito sus compañeros.

Para terminar la actividad se pidió que de manera libre y a quienes ellos quisieran le diesen un abrazo.

Como conclusión, mis alumnos y yo continuamos aprendiendo que conocer, reflexionar y trabajar con las emociones es parte fundamental del trabajo diario en el aula para lograr más y mejores aprendizajes.

CUATRO A LA VEZ

Debo decir que los últimos días el grupo se ha sentido un poco más inquieto de los que acostumbran, sin embargo al proponer estas actividades el silencio y la calma se hacen presentes en el aula.

La actividad la planeé para después del receso que es cuando hay mayor bullicio en el salón. Les pedí que respirásemos de una forma calmada y pausada. Al hacer la respiración sus caras cambiaron, se relajaron y escucharon lo que debían hacer.

Comentamos que después de cuatro años en la primaria, más otros dos en el preescolar, la mayoría ya se conocía así que realizaríamos una actividad donde reconociéramos las emociones que predominan en nuestros compañeros. Así, en un clima de confianza, iniciamos con la tristeza, los compañeros que estaban de pie dudaron un momento, pero al observar a todo el grupo fueron y sin decir palabras mostraron a algunos compañeros que los veían tristes, por medio de la mirada, con la mano, haciendo cara de tristeza entre otras formas de comunicación no verbal.

Seguimos con la emoción del enojo y de igual manera los niños dudaron en demostrar quienes se molestaban constantemente por situaciones que tal vez para los demás no tenían importancia. Al terminar lo que ellos llamaron juego se les recordó que todas las emociones son buenas y en ocasiones nos protegen de algún peligro. Que se debe respetar la emoción de cada uno de sus compañeros, amigos, familiares y conocidos.





De este modo, entre risas y comentarios sobre emociones como la ira, la tristeza, la calma y la frustración se concluye que los alumnos como cualquier persona, tienen diferentes emociones durante el día, que las emociones son parte del ser humano y que debemos conocerlas para poder saber expresarlas sin lastimas a los otros.

María Blanca López Rangel

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.					
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.					