



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

**Actividad Seleccionada:**  
“Practicando la calma”

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

Tengo que reconocer que mis alumnas y alumnos tienen cualidades diferentes, hay algunos que sus cualidades artísticas les hacen diferentes y únicos, por lo que les ofrecí la oportunidad de realizar un cartel para compartir con el resto de la clase con algunas frases motivacionales que podían estar dirigidas al grupo a alguno de sus compañeros, esta actividad fue secundaria, la actividad principal o fuerte fue la del semáforo de emociones, en la que entre ellos identificaban su emoción en ese momento y las emociones que los demás aparentaban tener, no con la finalidad de criticar sino de apoyar de alguna manera a quienes estén a nuestro lado. La Alegría fue un sentimiento compartido entre los alumnos, el hecho de darles la oportunidad de expresar su estado anímico para crear empatía, con estas actividades que les llaman la atención les permite explorar sus potencialidades y compartir con sus compañeros muy a su manera.

Me gustaría poder implementar actividades como estas más adelante simplemente adecuándolo a los propósitos y objetivos de aprendizaje, poner estas actividades socioemocionales a la par de otras de tipo académico dan un resultado muy bueno y positivo.

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

Para la primera actividad les solicité a los alumnos que llevaran material que les permitiera hacer el mejor trabajo posible, como en muchas otras actividades, no falta el alumno que no lleva sus materiales y se queda en su lugar esperando hacer otra cosa a la par del resto de la clase, pero para esta actividad ellos mismos integraron a sus compañeros compartiendo sus

materiales e ideas inclusive en algunos equipos se intercambiaron las cartulinas para mejorar el diseño de otro equipo.

A diferencia de los adultos, los niños no buscan el reconocimiento público para elevar su ego, sino como una forma de ser mencionados como parte del grupo y del trabajo, su idea de fondo es “nos quedó bonito” sin tener que opacar o criticar las presentaciones de los demás

Procuré que los alumnos trabajaran de forma coordinada haciendo las observaciones de pedir las cosas por favor y dando las gracias una vez que regresaban los materiales, me permití sugerir algunas ideas que los alumnos modificaron a su gusto dando un sentido muy particular

Para la actividad fuerte que es el semáforo de las emociones considero que la empatía fue la clave para una comunicación asertiva pues se ponían en el lugar de quien nos externaba como se sentía y la forma como sus compañeros le hacían saber que lo apoyaban.

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

Si. Porque no lo ven como una imposición ideológica sino como una forma de colaborar e intercambiar ideas, formas de trabajar y de sentir. En otras palabras, los alumnos no lo ven como otra clase sino como una oportunidad de entender a los demás como a sí mismos.

Como mencionaba en la pregunta anterior, la clave está en tratar de entender a los demás en sus estados anímicos para que a partir de ellos orientar el proceso de la comunicación.

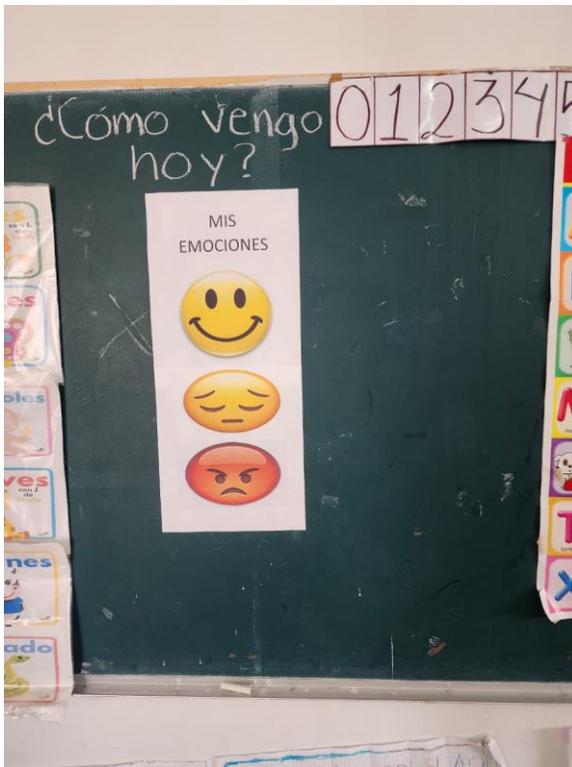
### **4. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.**

- La respiración, honestamente acostumbraba a respirar como quien “tiene que hacerlo” y no como una oportunidad de interiorizar y relajarme para establecer un escenario óptimo para la convivencia.
- La importancia de comunicar las emociones de una manera que el mensaje que recibe el otro sobre mis expresiones faciales sean el que yo pretendo dar a entender; y aquí me gustaría mencionar que muchas personas no le dan su debido valor, porque son indiferentes a las emociones del resto, no les importa cómo se puede sentir el otro

mientras sus intereses no se vean perjudicados (una manera muy egoísta de ver la vida).

- Los abrazos como una forma de demostrar emociones, un guiño sumado a un abrazo es el equivalente (al menos para mí) al de una coquita de vidrio cuando hace mucho calor.

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



Semáforo de las emociones que utilizamos para participar en clase.



Cuando pasaban al pizarrón a elegir el estado anímico de ellos mismos nos comentaban porque razón se sentían así.



Una vez que ellos identificaban sus estados anímicos señalaban el estado anímico que ellos observaban en sus compañeros.



Me da alegría ver la manera como mis alumnos tienen esa tranquilidad al sentirse en un espacio seguro donde se respetan sus opiniones y puede comunicarse de forma libre.