



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Durante el desarrollo del mini proyecto fueron muy variadas las emociones, sensaciones y pensamientos positivos que experimentaron, se sintieron felices, valorados, comprendidos, seguros, tranquilos, escuchados, entusiastas, amables y tolerantes entre ellos hubo comentarios que hasta se sintieron muy mimados como si estuviesen en casa.

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

Durante las actividades llevadas a cabo que fueron (el aula de las palabras amables y cuatro a la vez) se promovió la comunicación asertiva al usar un lenguaje positivo en cada momento, al hacer que cada alumno se sintiera valioso por lo que es, por lo que siente y por lo que hace, potenciando su autoestima, elogiando sus esfuerzos y promoviendo que todos merecen el mismo respeto que ellos, así también hacer que los compañeros también reconozcan los triunfos de los demás compañeros.

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

Existe mayor empatía y respeto entre ellos y si cometen alguna equivocación se disculpan y se dan un abrazo comentando al mismo tiempo (Me disculpas no volveré a cometer una falta contigo; y con estas herramientas que se han recopilado se logra negociar el conflicto y responsabilizarse de sus emociones. Hoy en día mis alumnos comienzan más a reconocer la importancia de la comunicación asertiva, pues logran expresar sus necesidades y sus opiniones de manera más segura y tranquila al mismo tiempo que toman en cuenta las necesidades y sentimientos de los demás

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

Las actividades más significativas en este módulo y que llevo a la práctica con las personas que me relaciono: (alumnos, padres de familia, compañeros y familia) son las siguientes:

- ❖ Practicar la regla de oro tratar a los demás como quieres que te traten a ti, practicando habilidades que implican mostrar una sonrisa a los demás, ser honesta, practicar la escucha activa; esta última es importante destacar, porque hace sentir a las personas con las que interactuó importantes, valoradas, comprendidas y con autoestima. Siendo generosa sin pensar en mí antes de escuchar a los demás, agradecida, valorando a los que me rodean, sin prejuicios y siendo tolerante.
- ❖ Practicamos mis alumnos y yo la comunicación asertiva expresando los pensamientos, sentimientos, deseos y percepciones de manera apropiadas respetando a los demás, haciendo valer su voz, deseos y derechos, pero también mostrando respeto por los derechos de los demás.
- ❖ Tomando conciencia de que la comunicación asertiva en el aula forma parte nuclear del proceso de enseñanza y de aprendizaje.
- ❖ El recordar y tomar en cuenta las veces que se pueda, **la comunicación no verbal, la empatía, la comunicación asertiva y la escucha.**

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



Los niños de 5to. A llevan a cabo la actividad titulada “El salón de las palabras amables”

Al finalizar la actividad se les preguntó a los alumnos que fue lo que experimentaron con este ejercicio; uno de ellos comentó que se sintió muy querido, otra alumna emocionada con ganas de llorar y uno más mencionó que se sintió muy feliz.

En esta dinámica observé que mis alumnos se sintieron valiosos, mucho mejor con ellos mismos y muy motivados al leer todas las palabras y frases positivas que sus compañeros les escribieron. Fue una actividad sumamente valiosa porque permite a los niños ir reconociendo sus fortalezas, sus puntos de mejora y así ir logrando un buen autoconcepto de ellos mismos y de los demás, logrando las metas que también lo que se propongan con seguridad y firmeza, hecho un alumno pidió permiso para llevar su dinosaurio para que el mencionara las palabras o frases haciendo corrección de este.



Los niños de 5ºA llevan a cabo la actividad titulada “Cuatro a la vez” Al finalizar la actividad les pregunté a los alumnos qué experimentaron durante el ejercicio al ser elegidos por sus compañeros y respondieron que se sintieron felices y contentos, que les agrado por que los hizo reflexionar en cuanto a sus cualidades y que son muy variadas las que posee el grupo.

También los niños se dieron cuenta de las características que poseen porque algunos de ellos no se lo habían planteado y les dio un punto de vista de su persona. Reconocieron las características de sus compañeros y amigos y se dieron una idea de porque les agrada estar con esas personas y finalmente se sintieron parte de un grupo. Es importante que nuestros alumnos conozcan sus fortalezas para potencializarlas y las usen en sus vidas y que esto permita que se sientan más capaces, equilibrados, felices y que logren superar desafíos y retos, establecimiento también mejores relaciones con los demás.

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.					

Actividad 11.

Elegí: Practicando la calma y Elogiar a los estudiantes

Para poder realizar cualquier actividad es importante mantener siempre un estado de calma, tanto en mí, como en mis alumnos, ya que esta va a generar un bienestar mental y emocional y a su vez nos permite conservar relaciones saludables.

Iniciamos la actividad comentando en plenaria sus estados de ánimo, y por qué se sentían así, enseguida escucharon con los ojos cerrados una melodía de relajación, y al mismo tiempo que escuchaban les comentaba que recordaran algo que los había hecho muy felices, y con qué personas habían vivido esa experiencia, qué sensación habían sentido en ese momento, al terminar la melodía, enseguida comentaron en plenaria sus emociones, en este momento de aplicó la empatía y la escucha activa, ya que van aprendiendo a respetar a sus compañeros, a comprenderlos y a interesarse en sus sentimientos, al final del agradecí por realizar dichas actividades y elogí su comportamiento, el respeto y la empatía que mostraron.

Es una buena actividad para conectar con su paz interior y así ir soltando poco a poco aquellas emociones negativas que traen de casa. Ya que como docentes nos enfrentamos en el día a día con este tipo de situaciones, y es importante buscar estrategias variadas que nos permitan que el alumno encuentre su calma, y se nota en su desarrollo cuando verdaderamente se practican con constancia ya que les permitirá una tranquilidad profunda.

Mi grupo es muy dinámico y participativo, las actividades realizadas les gustó mucho