



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Durante la ejecución de las actividades, experimenté una gran satisfacción al observar la positiva respuesta de mis alumnos, quienes demostraron su entusiasmo por las dinámicas propuestas. Su alegría al participar y compartir con sus compañeros, especialmente al intercambiar palabras bonitas, refleja un progreso significativo en su capacidad para expresar empatía tanto hacia sus pares como hacia sí mismos. Su creciente disposición para elogiar y valorarse mutuamente, incluso frente a sus mamás, evidencia un avance notable en su desarrollo emocional, superando las dificultades iniciales.

Estas actividades no solo han impactado positivamente a mis alumnos, sino que también han contribuido a mi propio bienestar. La práctica de fomentar la gratitud y fortalecer la autoestima, basada en el principio de educar mediante el ejemplo, ha sido una experiencia enriquecedora que comparto con mis estudiantes. El apoyo emocional mutuo que se ha generado en el aula refuerza mi convicción y me llena de satisfacción por los logros alcanzados en este ambiente de aprendizaje colaborativo.

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

A través de ejemplos, busqué que mis estudiantes comprendieran el concepto de comunicación asertiva, especialmente para que pudieran asociarlo con lo que ellos denominaban comunicación "buena", o like. Tras la realización de estas actividades relacionadas con la comunicación, los alumnos demostraron mayor empatía hacia sus acciones. Incluso, algunos destacaron la importancia de: "Recuerda que cuando eres grosero eres como

el dragón, porque eso es una falta de respeto". Al consultarles sobre cómo lograr una comunicación asertiva, enfatizaron la importancia de escuchar cuando la maestra esté hablando. Asimismo, se les recordó cómo se sentirían si recibieran un trato similar, destacando la importancia del respeto mutuo y mencionando las emociones que experimentarían en esa situación, como tristeza y enojo al no ser escuchados por los demás. Este enfoque busca fomentar la empatía y la conciencia sobre sus propias acciones.

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

Ahora, mis alumnos tienen la capacidad de reconocer la importancia de la comunicación asertiva, la cual implica el respeto y la escucha activa hacia los demás, evitando que se sientan incomprendidos o se comporten de manera inapropiada. Mediante ejemplos ilustrativos, se puede aclarar el concepto de esta comunicación, promoviendo así un mayor entendimiento, para que no se sientan como la tortuga o el dragón. Resulta sorprendente que algunas conductas sean consideradas como faltas de respeto, lo cual subraya la necesidad de valorar a nuestros compañeros y prestar atención a sus opiniones.

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

La práctica de la respiración sintiente ha contribuido significativamente a mi bienestar emocional y a mi conexión interna, aspectos clave para establecer una armonía tanto conmigo misma como con los demás. Estas prácticas me han permitido gestionar el estrés de manera más efectiva y reaccionar con mayor serenidad ante situaciones desafiantes.

La comunicación, que va más allá de las palabras, puede manifestarse a través de gestos y acciones que facilitan la expresión de nuestros pensamientos. La comunicación asertiva, que implica expresarnos sin

perjudicar al otro, refleja la empatía en su máxima expresión. Los ejemplos ilustrativos, como los de la tortuga y el dragón, me simplificaron la comprensión de estos conceptos. Así, al integrar la comunicación asertiva en nuestras vidas diarias, no solo enriquecemos nuestras interacciones, sino que también cultivamos un entorno más comprensivo y armonioso.

La práctica de la gratitud, que incorporo diariamente, considero que es fundamental para apreciar lo que nos rodea y propiciar la llegada de cosas positivas a nuestras vidas. Dedicar tiempo a reflexionar sobre lo que tenemos y agradecerlo nos permite conectar con el presente y valorar cada pequeño detalle. Asimismo, las afirmaciones, aunque me resultan desafiantes, con el respaldo de mis alumnos, he logrado asumirlas de manera más efectiva, sintiéndome satisfecha por los avances alcanzados hasta el momento. Las afirmaciones, por su parte, actúan como un refuerzo positivo, moldeando nuestra mentalidad y ayudándonos a superar barreras internas. En conclusión, la gratitud y las afirmaciones no solo mejoran nuestra perspectiva individual, sino que también fortalecen nuestras relaciones y nos impulsan a ser la mejor versión de nosotros mismos cada día.

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

### Veo y siento, ¿qué es?

En esta actividad, los alumnos participaron en un juego en el que, por parejas, describían las características de una imagen asignada. Se optó por que se ubicaran de frente para facilitar una comunicación más efectiva, ya que esta práctica no es común entre los estudiantes y promueve la mejora de sus habilidades de escucha y atención.



## Veo y siento, ¿qué es?



Los estudiantes mostraron una motivación y entusiasmo destacados al describir las características de las imágenes. Incluso algunos se sintieron contentos al descubrir de qué imagen se trataba.

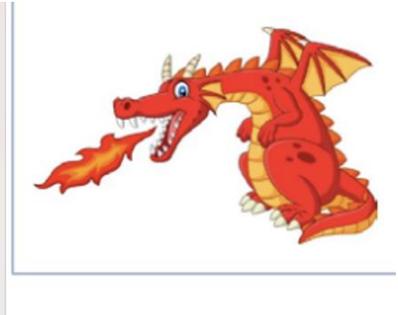
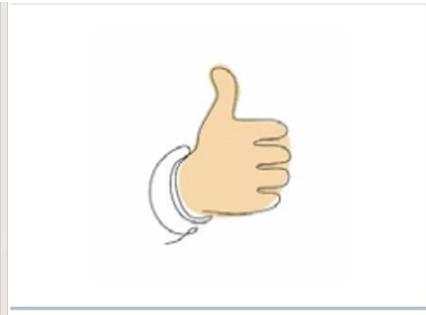
Aunque al inicio hubo cierta dificultad para encontrar pareja, algunos alumnos sin compañero lograron unirse a otros compañeros disponibles.

## El dragón, la tortuga y el pulgar arriba



Durante esta actividad, se les enseñó a los estudiantes sobre los conceptos de comunicación agresiva, pasiva y asertiva, utilizando ejemplos para facilitar su comprensión.

A los alumnos se les solicitó que ubicaran la imagen en su posición correspondiente. En los primeros intentos, se evidenció cierta confusión en los alumnos; no obstante, lograron completar la tarea de manera precisa y reflexiva posteriormente. Durante el día, si un compañero no mostraba respeto ni escuchaba, se le comparaba con un dragón, indicando su comportamiento grosero. Esta estrategia permitió que los niños tomaran conciencia tanto de sus propias acciones como de las de los demás.



## El dragón, la tortuga y el pulgar arriba



A algo que les gustó fue el gesto de dar un pulgar arriba o un "like", como lo llamaron. Expresaron que se sentían bien al recibirlo, se mostraron notablemente contentos al levantar el pulgar, y optaron por tener una comunicación "buena "



## El aula de las palabras amables



Durante esta actividad, los niños demostraron alegría y entusiasmo al compartir palabras “bonitas” con sus compañeros. Algunos escribieron algunas letras, mientras que otros hicieron dibujos, pero se les indicó que también se las dijeran a sus compañeros mientras trabajaban en la hoja.

Al terminar, los estudiantes expresaron que se sintieron muy bien al recibir palabras positivas y al elogiar a otros, ya que esto les generaba felicidad. Les gustó mucho esta actividad, lo que refleja lo que han aprendido con nuestro espejo de afirmaciones en su día a día.



## El aula de las palabras amables



Entre las expresiones positivas se destacaron elogios como "eres inteligente", "muy amable", "valiente", "fuerte" y "me agrada que seas mi amigo". Al concluir la actividad, se abrazaron en agradecimiento por las palabras positivas compartidas.

### Rúbrica PTP 2

<b>Instrumento para evaluar PTP del módulo 2</b>					
<b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>					
	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Destacado</b>	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					