



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

En la actividad “Hablando el mismo idioma” se eligieron las estrategias: “SONREIR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO” “ELOGIAR A TUS ESTUDIANTES” “MANTENER LA CALMA

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

Una de las estrategias que trabajé con mis alumnos de primer grado de la actividad “Hablando el mismo idioma” fue “sonreír más y relajar el cuerpo” la elegí porque mi grupo se mostraba muy inquieto, esto se originó por que esta semana trabaje de forma conjunta con 2 practicantes, una de ellas uso como estrategia para premiar a los niños que trabajaban, dar a los niños dulces y chocolates de diferente color y sabor, los alumnos estaban muy contentos, se escuchaban sus risas, pero también se hizo un desorden, la maestra les dio a elegir los dulces y todos los niños corrían y mostraban enojo y una comunicación agresiva entre ellos porque querían el mismo dulce.

Al observar estas conductas agresivas, quise retomar las clases, pero me empecé a preocupar los niños hacían caso omiso a mis indicaciones, por estar con los chocolates, por suerte logre tranquilizarlos diciendo que al siguiente día íbamos a salir al patio a trabajar una actividad muy bonita, de esa forma logre conectar con ellos y tranquilizarlos, aunque no en su totalidad, ellos estaban muy inquietos y yo entre molesta y muy preocupada por no saber que hacer.

Al día siguiente la practicante iba a iniciar su clase, pero intervine y le pedí iniciar yo, les comenté a los alumnos que ya llevaba lista la actividad que les había prometido “SONREIR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO” salimos al patio inicie por decirles que en la actividad no se tendría una comunicación verbal, si no todo se basaría en movimientos, pedí que se formaran haciendo 2 filas y yo me senté en el piso para dar indicaciones. (Foto 1)

Realizamos una actividad de prueba y les mencione los 4 movimientos (brincar fila derecha, brincar fila izquierda, intercambiar filas y regresar filas) que íbamos a realizar, en el primer movimiento que realizamos los alumnos se mostraron inseguros, no sabían cómo moverse, ya en el segundo movimiento los alumnos comprendieron más la actividad y empezaron a reír y a dar indicaciones entre ellos. (Imagen 2)

Para cerrar la actividad (imagen 3) pedí a los alumnos hiciéramos un círculo y nos sentáramos, les pregunté ¿Cómo se habían sentido? Algunos alumnos dijeron que como no hable, solo hice movimientos con las manos no sabían que hacer, les comenté que al igual que ellos, se movían de un lado a otro, cuando no escuchan indicaciones y todos hablamos al mismo tiempo no nos entendemos, les pregunte que podíamos hacer cuando todos queremos la misma cosa (los dulces de un mismo color) un niño comento que es necesario hablarlo y

llegar a un acuerdo, intervine y les comente que a eso se llama negociación y que en este acuerdo todos debemos ganar-ganar y todos debemos quedar de acuerdo y felices.

Al termino de la actividad me sentí feliz, de nuevo sentí seguridad de mí, de alguna forma nuevamente tenía nuevamente el control del grupo ya que daba la indicación y los niños realizaban la acción de forma continua y ordenada, durante el día trabajamos bien, de repente cuando empezaban hablar les recordaba que para que haya una comunicación, debe haber una escucha, para poder interpretar el mensaje.

También trabaje con mis alumnos la estrategia **“Elogiar a los estudiantes”**

Para comenzar la actividad informe a mis alumnos que iba a leerles una lectura titulada **“palabras dulces”** les pedí que formularan sus predicciones del título y la portada del cuento, y las escribieran en la libreta, porque después las íbamos a ocupar.

Después pedí la participación de alumnos voluntarios que nos compartieran sus hipótesis, algunos mencionaron que quizás la lectura hablaría “de dulces, otros decían de “palabras amables” o “bonitas”

Posterior a ello comencé a leer:

-Esta mañana Lola despertó con palabras dulces en la boca, “Están aquí”, “están aquí” al decir esta parte del texto, inflé mis mejillas, y todo fue mucha risa, porque los niños también inflaban las suyas y repetían “están aquí, están aquí.” Seguí leyendo y comente que a Lola le hubiera gustado decir palabras dulces a sus papás, pero que era demasiado tarde, hice una pausa en la lectura y pregunte a los niños ¿Por qué creen que se le hacía tarde? ¿a donde irían? Algunos decían que, -a trabajar, otros se entristecían y comentaban que los papás nunca tienen tiempo para escuchar a los hijos, que siempre están ocupados, cambié mi tono de voz, imitando una voz muy contenta y les dije “siiii” los papás de Lola iban a trabajar, los niños se mostraban motivados y seguí leyendo.

-En el autobús Lola sentía las mejillas infladas y quería decir las palabras dulces, pero se dio cuenta que había mucha gente y no conocía a nadie. Les pregunte:

- ¿Por qué Lola se detendría a decirle palabras dulces a los pasajeros? ¿Por qué no decirles a todos que los ama? Los niños comentaron que todos eran desconocidos para Lola y no tenía confianza para decirles, Seguí leyendo.

- Lola tenía muy mala cara al llegar a casa, a la hora de cenar, todo encontraba mal, el espagueti, la zanahoria, y hasta la gaseosa no le sabía a nada, nuevamente intervine y pregunté

-¿Por qué creen que todo le parecía mal? Los niños decían “que le fue mal en la escuela” “otros decían que Lola estaba enamorada”, pero que el novio no la quería, le dije, a ver vamos a ver que le pasaba a Lola, y seguí leyendo. Qué te ocurre Lola, dice su papá y su mamá, ¿Dínoslo? Ella dice nada, nada, de repente, hago una pausa a la lectura y doy un aplauso muy fuerte, los niños voltean muy atentos a verme y yo empiezo a inflar las mejillas, más y más.!! Sigo leyendo y grito las palabras que emitió Lola, “los amoooo”, “los amo,” todos muy atentos y emocionados me voltearon a verme, se escuchan muchas

risas. Finalmente les menciono que las palabras mágicas surtieron efecto, al momento que Lola las dijo a sus papás que los amaba, todo fueron mimos y besos para ella. Ante este momento de efusividad y euforia de la lectura, les dije a los niños, que creen, ¿contestaron felices que...!!

- “Lola envió en esta cajita palabras dulces” para ustedes, lo único que tienen que hacer es inflar las mejillas para recibirlas.(imagen 1) Pregunte si querían compartir sus palabras y mencionaron que “sí, fui pasando a los lugares con mi cajita, los niños que ya adquirieron la lecto escritura inflaban sus mejillas y gritaban dice Lola: que soy “princesa” otros “ soy un campeón” a mí me mando “un abrazo” a los que aún tienen problemas para leer les apoye con la lectura de su palabra etc. pedí a los niños que pegaran su palabra dulce en su libreta (imagen 2) para recordarla durante el día y pregunte ¿les gusto el cuento? Contestaron los niños que siiiii..!! también vimos que las predicciones de los niños algunas se acercaron al contenido del texto, y otra no, pues no hablaba de dulces la lectura

Por último, para cerrar la actividad deje el final pendiente.

Trabajar esta estrategia de “ELOGIAR A LOS ESTUDIANTES” resultó muy motivante, Mediante la lectura los niños diferenciaron lo que es una comunicación positiva y una agresiva, así como lo valioso que es reconocer nuestras emociones y conectar con ellas, en lo personal pude ver el poder tan grande que tienen los estímulos externos como: los abrazo, besos, un te amo para un cambio de actitud y una mejora en la comunicación-

Las emociones son momentáneas van y vienen por ello como docente y en lo personal considero que debo estar atenta para cambiar un pensamiento negativo con “un curita” (palabra dulce) y lograr un clima feliz en casa, o en el aula

Me siento feliz con las actividades de este curso, pues realmente son un “regalo” con las actividades no solo sonrían mis estudiantes, yo también soy feliz, son minutos de felicidad y relajación para todos, además que el trabajar la comunicación asertiva ha dado pauta para conocernos mejor y lograr una convivencia más libre y armónica.

La actividad lograr la calma

Para trabajar esta actividad, implemente la actividad de “papeles al cielo”, lo trabaje con papeles de china y música instrumental.

La actividad se implementó porque en la comunidad donde trabajo se suscitaron hechos violentos por la mañana. La comunidad estaba alarmada ante este hecho y por ello muchos niños no asistieron a clases, los que llegaron a la escuela estaban muy inquietos y estresados, tenían miedo, pero sus mamás los llevaron. Al ver en mi aula los niños con miedo, me di cuenta que no podía iniciar la clase, comentaban entre ellos lo sucedido y mostraban temor en sus caras, Ante esto, abrí un espacio para dialogar



con ellos, les comento que los problemas de los adultos los resuelven ellos, y que los niños debemos de tener una vida relajada, ya que nuestros papás nos protegen y que no debemos tener miedo, ya que no esta en ellos resolver esos problemas.

Mi intención era que los niños se sintieran en paz y en calma para poder iniciar las clase, ya que la calma y la tranquilidad potencian el aprendizaje y permiten centrar la atención y retener más en la memoria, mientras que el miedo, la ansiedad y el estrés te llevan a un bajo rendimiento.

Para ello implementa la implemente la técnica de respiración en el salón (imagen 1) ambienteel aula con música para relajar. <https://www.youtube.com/watch?v=Btjdc2IfMv>. Pedí a los alumnos que inhalarán y exhalaran, hicimos algunos ejercicios de respiración logrando la calma (imagen 2)

Salimos al patio con los papeles de china, pedí a los alumnos que aventaran su papel al viento, los niños jugaban con el papel y se reían mucho. Con ello vi que poco a poco lograban tranquilizarse (imagen 3)

Una vez terminada la actividad los alumnos ya estaban mas tranquilos y regresamos al aula. La actividad también sirvió para que yo calmara mis sentidos, ya que también tenía miedo ante tanto comentario, me sentía alarmada.

Estas actividades son muy benéficas por que ayudan a propiciar ambientes tranquilos y logran llevar a la calma a los niños.

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

En todas las actividades se promovió con los niños una comunicación activa, los alumnos se mostraron contentos y atentos al realizarlas actividades, Se utilizo un lenguaje verbal y corporal, los niños se dieron cuenta con las actividades que existen diversos tipos de comunicación, pero que en todos se busca transmitir un mensaje al receptor. Mediante la discusión de todos por el dulce se dieron cuenta que todos tenemos la necesidad de comunicar algo y que la comunicación responde a emociones, que debemos tener una escucha de respeto, para lograr un ambiente agradable de trabajo, independientemente de estar enojados o no, pues nadie tiene la culpa de nuestra molestia. También se les hizo ver que debe hacer un alto, y lograr una auto regulación de emociones para no estar discutiendo y peleando. Se buscó la negociación al pedir a los niños que prestaran atención y se les prometió que al día siguiente íbamos a trabajar una actividad muy bonita, logrando con ello un poco de calma, aunque no es la totalidad, pero que me permitió seguir trabajando

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

Considero que sí, no en su totalidad, pero están en el proceso, reconocen que nuestra comunicación está sujeta a las emociones y que enojados somos ofensivos. Pero que podemos cambiar una emoción mediante la negociación y llegar a un acuerdo para lograr un ambiente de trabajo armónico. Identifican que una actividad fuera del salón, les cambia el día pues las risas y alegrías hacen que cambie su estado de ánimo, siguen mostrando frustración ante opiniones diferentes a las suyas, pero se estará incluyendo en la planeación actividades como las planteadas en la actividad 16 de este segundo módulo para ir mejorando la comunicación y por tanto la convivencia armónica

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

**-La respiración sintiente** me ha sido de mucha utilidad, ponerla en práctica me ha ayudado para controlar niveles de estrés de mis alumnos y lograr ambientes de trabajo armónicos, en lo personal me ayuda a recuperar la calma a conectar con mis estudiantes, a cambiar una emoción negativa por una positiva.

**-La comunicación emocional** saber que todos tenemos la necesidad de comunicar algo, es sabido por todos, pero darte cuenta que detrás de esos mensajes hay varios factores internos y externos que influyen para tener una comunicación pasiva, agresiva me ha sido de gran ayuda, ahora se que el actuar de mis estudiantes es por algo y me toca a mi el buscar como apoyarlos para lograr una convivencia más armónica.

En mi ámbito familiar me ha sido muy significativo, ahora veo que si alguien empieza de tener una comunicación agresiva y trato de intervenir diciendo que no hay días malos sin experiencias de vida y que el buen o mal día lo hacemos nosotros con nuestras acciones, trata de cambiarles el chip y creo que funciona, o por lo menos lo estoy intentando.

**-El lenguaje verbal y no verbal** para mis niños ha sido muy emotivo trabajar con un lenguaje no verbal en “la actividad de sonreír y relajar el cuerpo” fue muy significativo el ver una acción como como guiñar un ojo o mover la mano emite un mensaje, aunado a romper el hielo del momento el iniciar con estas actividades lúdicas favorece a tener un buen clima de clase.

En mi vida personal ahora utilizo en casa acciones como guiñar un ojo, formar un corazón o dar un abrazo como señal de aprobación ante situaciones que suceden en el día con mi familia.

**La comunicación agresiva, pasiva y asertiva** al plasmar en la actividad del dragón y la tortuga una comunicación agresiva y pasiva me doy cuenta que aunque mis alumnos son pequeños también guardan en sus vidas ciertos momentos o sucesos que los marcan y los hacen sentir tristes, mediante la aplicación de estrategias que voy a ir aplicando espero poco a poco se den cuenta que es mejor tener una comunicación en el momento correcto y con la persona con la que tienen el conflicto y ello ayudara a tener una niñes mas sana.

En lo personal veo que las situaciones que plasme en esa actividad solo quedan en papel, pero de repente me mueve a buscar a mi amiga que es con la que experimente la comunicación agresiva y hacerle saber que solo fue un problema de comunicación y que un buen dialogo aún se puede solucionar ese problema

La empatía ponernos en los zapatos de otros, con mis niños ha favorecido a fomentar el respeto, tengo un niño con déficit de atención e hiperactividad, constantemente esconde las cosas a sus compañeros y los niños se enojan con él, en ocasiones se acerca a mi y me dice que no lo quieren juntar en el recreo, yo intervengo y les digo a los niños que todos tienen que jugar juntos y que deben convivir con todos, además uso la frase “no hagas a otros lo que no quieras para ti” y con ello estoy trabajando para poco a poco concientizarlos y lograr una mejor convivencia y un mejor clima de trabajo.

En lo personal me ha sido muy benéfico, cuido a mi mamá adulto mayor con demencia senil y ante cada actuar, cuando me rebasa el trabajo y quiero tener una comunicación agresiva, hago una pausa y reconecto para ser empática y volver a la calma, ahora sé que esas emociones negativas se pueden cambiar mediante una respiración pausada y en calma.

La negociación ante conflictos ha favorecido en mi aula los niños se dan cuenta que no debe haber perdederos o ganadores en un conflicto, ahora saben que lo importante es conservar la amistad con sus compañeros y lograr una buena convivencia de amigos.

En mi vida personal, veo que no todo lo que ocurre es conflicto veo que las diferencias son por un buen dialogo, o por cosas de adolescente que en vez de jugar, es mejor entender.



Trabajo en equipo Al iniciar a trabajar con mis alumnos en todo momento les hago saber que el resultado es de todos y que para lograrlos, todos debemos ser responsables y comprometidos.

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



Imagen 1. Los alumnos formados en 2 filas esperando indicaciones



Imagen 2. Alumnos realizando el ejercicio 2 cruce de filas



Imagen 3 Cierre de actividad



Imagen 1. Alumnos recibiendo sus palabras dulces.

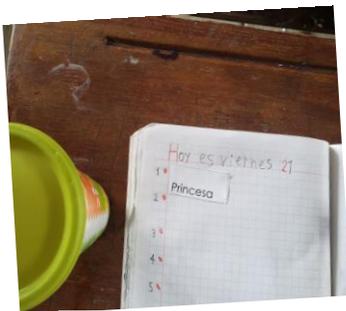


Imagen 2. Palabra dulce pegada en la librea

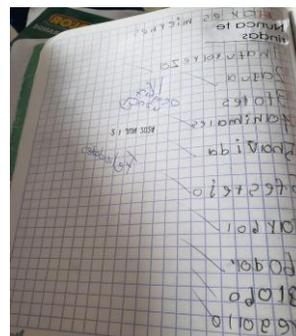


Imagen 3. Palabra dulce recordada durante el día

### Rúbrica PTP 2

<b>Instrumento para evaluar PTP del módulo 2</b>					
<b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<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.					



Imagen 1, técnica de relajación



imagen 2 Los niños inhalan y exhalan



Imagen 3 papeles al viento