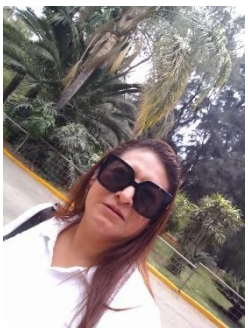
DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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



En la actividad 1 “Respiración sintiente” tuve una experiencia muy bonita que me ayudo para salir de un estado de estrés por demasiado trabajo y presentación de exámenes en mi maestría.

Después del ejercicio de respiración en calma sentí **tranquilidad**, **paz**, con **amor** propio y relajada.

Comencé a experimentar pensamientos positivos ya que la actividad permite tener un dialogo interno sintiéndome **feliz** porque cada día de la vida tiene un objetivo que me permite valorar lo que tengo a mi alrededor y la felicidad se desprende de la **tranquilidad**.

Además de identificar las emociones de **calma** y **satisfacción** disfrutando el momento.

Esta actividad me ayudo a relajarme y recargar de energía nuevamente.

Otra actividad que puse en práctica con mis compañeros de la maestría fue la de los rostros que comunican, donde fue sorprendente como al observar a las personas sus rostros transmiten muchas cosas, por ejemplo , era día de exámenes y había una compañera que reflejaba miedo ya que no había terminado su ensayo, otros felicidad por haber concluido, otros satisfacción por obtener buenas notas, pero lo más importante es que aprendí a que si uno regala una sonrisa su semblante cambia inmediatamente a pesar de las circunstancias.

Creo que eso pasa porque se ha construido un vínculo basado en el respeto mutuo, la **comunicación sincera**, una comprensión y **empatía**, demostrando que las relaciones interpersonales son un refugio de **paz y felicidad**.

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

La comunicación asertiva permite **mantener un ambiente favorable** en el aula y esto nos ayuda a que nuestros pequeños **participen con actitud positiva** en el proceso enseñanza aprendizaje.
Estas actividades me permitieron logar una **formación integral**, debido a que contribuyeron a que tuvieran confianza en ellos, respetaran las opiniones de los demás, se aceptaron como

son, aprendieron a identificar sus limitaciones, practicaron la escucha activa, mostraron empatía, incrementaron su autoestima y sobre todo aprendieron a resolver conflictos con la toma de decisiones par un bien común.

Además de identificar y aplicar los siguientes elementos las emociones de los otros:

- **Lenguaje corporal.** El prestar atención a las expresiones faciales, el tono de la voz y la postura, nos ayudan a conocer los sentimientos más sinceros de una persona.
- **Lenguaje verbal.** Normalmente las personas no suelen decir lo que verdaderamente están pensando y es por eso por lo que debemos estar atentos a lo que realmente nos quieren transmitir. (se pudieran ocultar sentimientos y emociones)
- **Conocerse a sí mismo.** Es aquí donde aprendamos a reconocer y entender nuestras propias emociones, para poder darnos cuenta si lo que percibimos en los demás es acertado o si está influenciado por nuestras propias emociones.

Aprender a **expresar sus pensamientos y sentimientos** de manera clara y directa es un paso para lograr la comunicación asertiva.
Las actividades sugeridas para trabajar en el aula no las puedo aplicar, pero lo estoy aplicando son mis sobrinos.

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

Creo que el trabajo con mis sobrinos ha sido significativo porque aprendieron que los más importantes es confiar en ellos mismos, que cuando ellos quieran transmitir algo o entablar un dialogo con otra persona, su mensaje debe ser claro, que lo puedan entender, pero sobre todo mantener la calma.
Aprendieron que es muy importante mantener respeto tanto hacia uno mismo como hacia los demás, para que sientan la libertad se expresar sus ideas sin temor alguno pensando que van a decir y como lo dirán para no ofender.
Me satisface que a mis sobrinos les agradaron las actividades y esto demuestra que el trabajo de las emociones y la comunicación asertiva funciono, para mi sobrino pequeño siempre resulto muy difícil expresar sus emociones ya que es una persona muy tímida y su temperamento es fuerte (casi no tolera a sus hermanos) en cambio el mas grande es una persona muy amorosa y trata de estar bien con quien los rodea.
Con este curso logre que el mas pequeño sea empático, se comunica de la manera mas respetuosa y no pida las cosas a grito y llorando (bueno no pedía exigía) y creo que es un gran logro.

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

La actividad de la **gratitud** fue muy significativa porque me permitió apreciar el valor de su existencia:

☆ Agradezco al cielo ya que esta mi padre Dios, por cada día, por la salud que me brinda, por mi trabajo y mi familia. Por el despertar al lado de mi esposo y de darme la dicha de lograr todas mis metas que me he propuesto.

☆ Agradezco a los árboles y plantas ya que son una pieza fundamental para el ser humano, son aquellas que nos brindan oxígeno para seguir viviendo, son seres vivos que le dan color a la vida y que sin ellos no seriamos nada.

☆ Y como muestra de agradecimiento yo por ellos cuido el medio ambiente, propongo y llevo a cabo campañas en la escuela para concientizar a las personas de lo importante que pueden ser esas pequeñas cosas en nuestra vida diaria por tal razón mis alumnos plantaron arbolitos en el área de canchas deportivas.

También me gusto que se involucró una actividad donde permite que nos valoremos como seres humanos y como docentes.

- ☆ Esta profesión nos permite aprender de los niños a ver las cosas lo más simple pues ellos no hacen un problema tan grande como nosotros los adultos.
- ☆ Me gusta mi trabajo y agradezco donde puedo transformar parte de mi sociedad.
- ☆ Me considero una maestra preparada y capaz de ofrecer educación de calidad.

Ponerse en los zapatos de otro (Empatía)

Es la actividad de oro que debemos practicar todas las personas y quisiera expresar lo que realice en ciclo escolar pasado. Aunque actualmente no estoy en grupo, esta actividad me hizo recordar una experiencia.

Hubo una situación en particular con un alumno, su mamá era una señora ya grande el niño ya había estado con otros maestros los cuales no aguantaban su conducta ya que era un niño muy rebelde, agresivo y no realizaba actividades, como los otros profesores no podían con su comportamiento el director me lo pasa a mi grupo, al estudiar su comportamiento me di a la tarea de mandar hablar a su mamá para ver en qué situación vivían, me percaté de que la señora tenía problemas económicos y había veces que no tenían ni que comer, la señora no tenía control de él, se canalizo a que tomara terapias ya que su comportamiento no era el adecuado, lo cual tuvo un resultado extraordinario, hubo un cambio en el niño, en conducta, la señora se comprometió a cumplir con tareas y trabajos. Me di a la tarea de juntar libretas, lápices y cosas que a la señora le pudieran servir para que ella vendiera y sacar un poco de dinero para poder seguirse alimentando.

La señora estaba muy agradecida y me comento que nadie la había querido a ayudar a mejorar con la educación de su hijo, que los maestros en ocasiones solo se centran en ir a dar clases y pocas veces escuchan los problemas por los que atraviesan exigiendo y juzgando sin darse la oportunidad de entender un poquito de sus vidas.

Debo confesar que en un principio me sentí triste, confundida, enojada, pero al ver los resultados me sentí muy feliz, con una gran satisfacción al ver que si los tres pilares (alumno, maestro, padre de familia) trabajamos juntos es mejor.

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

Veo y siento, ¿qué es?

Para este juego pedí a mis sobrinos que se colocaran de espaldas
Uno tendrá un objeto una tarjeta con el nombre de algún objeto.
Deberá describirlo (sin decir explícitamente qué objeto es) el otro tendrá que dibujar el objeto basándose en las descripciones que le haga.

La base de las relaciones humanas satisfactorias se encuentra en conocer y entender lo que sienten y piensan las demás personas; porque anticiparnos a las reacciones, pensamientos y emociones de los otros, nos permitirá tener un mejor entendimiento y reciprocidad; así como establecer relaciones sanas con los demás, al valorar sus puntos de vista y respetar lo que piensa y siente.

Es muy importante tener en cuenta que reconocer las emociones de los demás depende en gran medida de conocernos a nosotros mismos, entender nuestras propias emociones, sentimientos, motivaciones, debilidades y fortalezas, para poder hacerlo con los otros.
Respuestas de mis sobrinos:

¿Fue fácil o difícil cumplir con el objetivo de este juego?

El mas pequeño contestó que le resulto fácil y para el más grande dijo que más o menos

¿Para quién fue más sencillo el juego, para quien describió o quien dibujo?

El pequeño contesto para quien dibujo y el grande para quien describió.

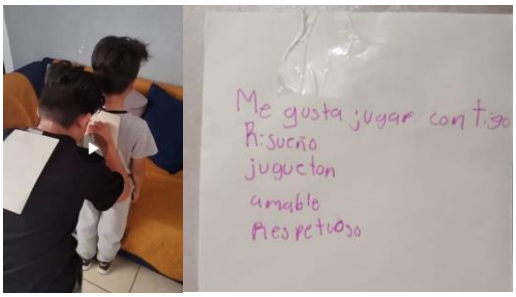
¿Qué emociones experimentaron ambas personas mientras realizaban el juego?

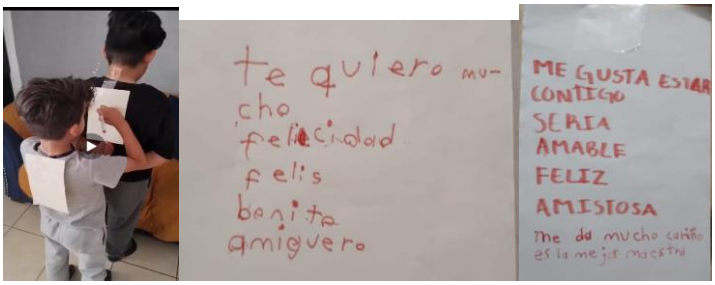
Felicidad, emoción y alegría

PD. Los videos y audios fueron enviados a mi asesora.

El aula de las palabras amables

Mis sobrinos se colocaron una hoja en la espalda.
Posteriormente uno a otro se escribieron palabras positivas y amables.
Al finalizar leyeron lo que se colocaron.
Reflexionaron sobre las emociones que sintieron y grabaron un audio (se envió a mi asesora)
Es importante saber que no basta solo con reconocer las emociones que nosotros mismos sentimos; también, es de vital importancia aprender a reconocer las emociones que experimentan los demás y cuáles son las causas que las generan.





Ambos compartieron que sintieron alegría y felicidad al leer lo que se escribieron.

Lo que parecieran unas simples palabras están describiendo su personalidad puesto que muestran sus rasgos y cualidades de acuerdo con la manera de ser y actuar diferenciándolos de los demás.

Cuando la persona se valora a sí misma, reconoce sus logros y respeta a los demás, sintiéndose segura de sí misma.

Para terminar, menciono que mis sobrinos toman clases en la escuela que laboro y por tal razón además de conocerme como tía también como maestra y me enorgullece que eso piensen de mí.

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.					