



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP)

Módulo 2

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

Este segundo módulo me ayudó a poder identificar algunas emociones que ya conocía o que pudieron agregarse como nuevas. Seguí practicando la calma en los ejercicios de respiración, pero también la he ido incluyendo a mis grupos. Pude abordar al reconocer el sentimiento de enojo que, aunque lo tenía presente en mi sentir, lo había pasado por alto. Durante el desarrollo de actividades estuvo presente la risa, el desarrollo de las dinámicas la expresión y sus gestos me causaron mucha gracia. Me ha causado un sentimiento de satisfacción el poder incluir actividades nuevas, poder integrar la y poder llevarlas a cabo dentro del aula.

Por ello incluyo esta frase:

“La gratitud se da cuando la memoria se almacena en el corazón y no en la mente”

Lionel Hampton

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

Las alumnas y alumnos pudieron manifestar sus sentimientos ya que al finalizar la actividad tuvieron un tiempo de reflexión sobre lo que hicieron ellos y sus compañeros y como esto está relacionado con su forma de ser y comunicarse con los demás.

Es precisamente que durante esos momentos de reflexión se generaron los pensamientos de empatía y autovaloración, muy importantes ya que pudieron ponerse en los zapatos del otro.

De igual manera se pudo conectar con algunos alumnos que por lo regular son inquietos, pero que al desarrollar las dinámicas pudieron asimilar la importancia del respeto hacia sus otros compañeros de grupo.

Me agradó mucho poder apreciar que se generaran nuevos lazos de amistad y trato entre compañeros que antes no se hablaban mucho. Al poder trabajar conjuntamente pudieron tratarse y conocerse un poco mejor y esto generó esos nuevos lazos de amistad.

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

Sin lugar a duda los alumnos han podido apreciar lo importante que es respetarse empezando por ellos mismos (no sentirse menos que los demás ni tampoco superiores) sabiendo que cada uno de ellos tiene algo muy importante que los caracteriza, los hace únicos y que nadie más lo tiene. Es sin lugar a duda un elemento importante que han podido adquirir con las dinámicas desarrolladas.

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

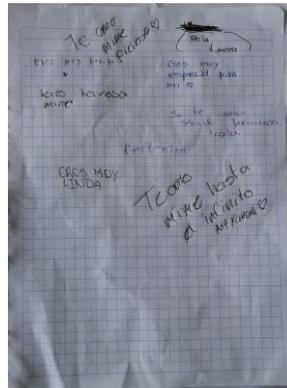
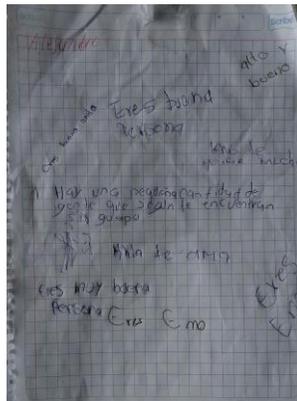
Una de las estrategias que he retomado e integrado a mis prácticas docentes es el de realizar los ejercicios de respiración, principalmente cuando los alumnos están inquietos y es necesario que regulen sus emociones.

Otra de las actividades que se han puesto en práctica es promover que los alumnos sean *más tolerante hacia sus otros compañeros de grupo*, con el trabajo de la empatía y la escucha activa han sido uno de los elementos muy importantes para que los alumnos empiecen a ponerlo en práctica.

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



Aplicando la dinámica del aula de las palabras amables, los alumnos pudieron conocerse mejor y ver las características positivas de sus otros compañeros.



Evidencia de productos de los alumnos



Aplicación de dinámica 4 a la vez, promovió a poder expresar diferentes sentimientos. Algunos tuvieron dificultad de poder expresar emociones o inclusive algunos tipos de emociones no eran conocidas por los alumnos.

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.					