



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

OMAR EDUARDO BUENOSTRO MOSQUEDA

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

Después de revisar las actividades sugeridas en relación con la autonomía emocional y liderazgo docente aplicados a la comunidad educativa. Me resultaron muy interesantes las actividades para trabajar el liderazgo y la autoestima. Además de realizar algunas con mi grupo, también me ayudaron a identificar diversas áreas personales cómo por qué soy especial, por qué merezco cariño y porqué debo darlo, cuáles son mis cualidades, etc. mismas que me causaron un poco de ansiedad al inicio, ya que a pesar de ser preguntas simples a veces nos cuesta mucho trabajo reconocer nuestras cualidades o el porqué somos especiales para los demás. Sin embargo, es un ejercicio muy bueno para trabajar la autonomía personal y de los estudiantes, y que permite conocernos mejor. Los alumnos se mostraron tranquilos, curiosos a las respuestas de sus compañeros, y con mucho respeto al escuchar las opiniones de los demás.

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

La primera actividad llevada a cabo fue la número 3 (La rueda de la vida). En ella, previamente realizamos una actividad en donde se le pidió a los alumnos colocarse una hoja de máquina en la espalda y posteriormente escribir una cualidad de nuestros compañeros. Al finalizar se pidió a los alumnos leer una cualidad y escuchamos con respeto los comentarios. Posteriormente se realizó la actividad sugerida que consistió en identificar el nivel de nuestras áreas de vida en relación con los amigos, nuestra salud, dinero, amor, familia, profesión (lo que les gustaría ser de grandes) desarrollo personal, ocio, etc.

Por su parte, también realicé la mía y me resultó muy complejo al inicio valorar en una escala del 1 al 10, cada una de estas áreas mencionadas anteriormente, sin embargo, dimos un espacio para realizar algunas participaciones de manera respetuosa en plenaria, lo que generó una comunicación más asertiva, escuchando con atención y respetando los puntos de vista de los demás. Lo mismo

sucedió cuando realizamos la actividad número 4 que consistió en trabajar con nuestra autonomía emocional con el fin de conocernos mejor. Todas estas actividades se llevaron de manera efectiva estableciendo diversas reglas desde un inicio que fueron pieza clave para lograr con el objetivo de la sesión (escuchar, respetar, opinar constructivamente, etc.).

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

Debo decir que después de realizar algunas actividades de la unidad tres, lo hacen de manera parcial. Ya que aún falta mucho trabajo por recorrer para incidir de manera positiva en cada uno de nuestros alumnos y puedan autorregularse de manera asertiva.

Así mismo, es esencial que como docentes continuemos trabajando mucho actividades que propicien la autonomía, solidaridad, respeto, empatía, con el fin de lograr una convivencia más sana, pacífica y libre de violencia.

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

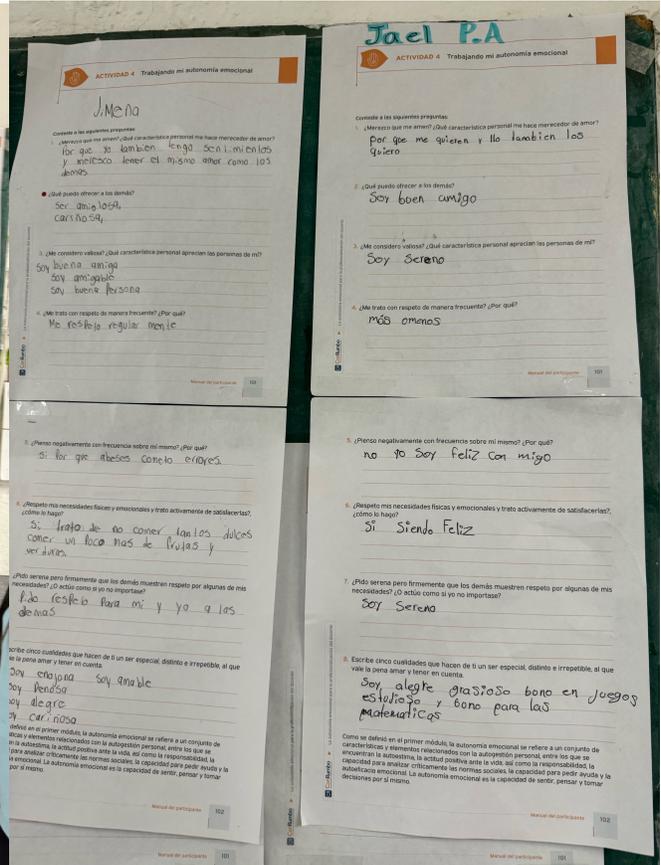
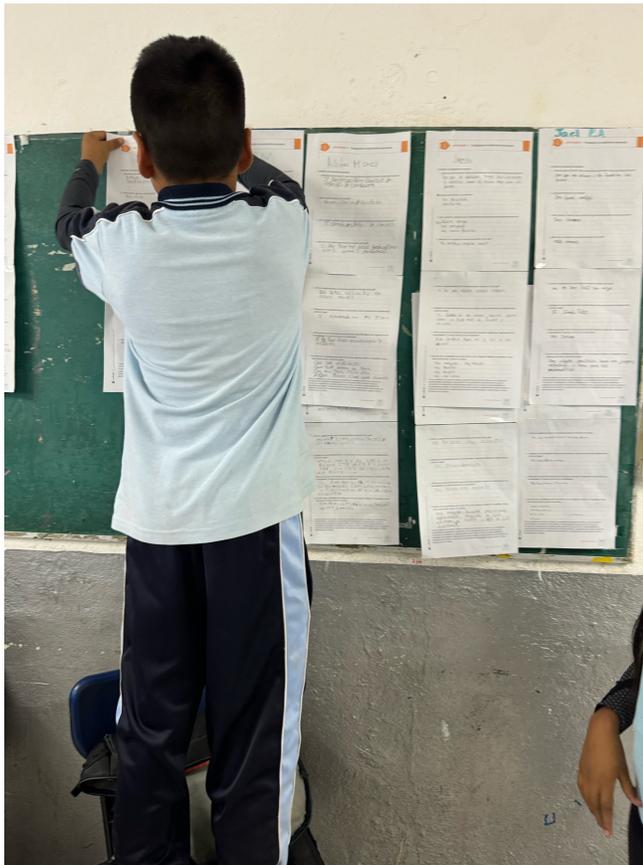
De manera particular, me gustó mucho la actividad número 3 (la rueda de la vida), que consistió en identificar y valorar del 1 al 10, cómo estamos en diversas áreas de nuestra vida y saber cuáles podemos mejorar. Desde nuestros amigos, nuestra salud, dinero, amor, familia, profesión, desarrollo personal, ocio, etc.

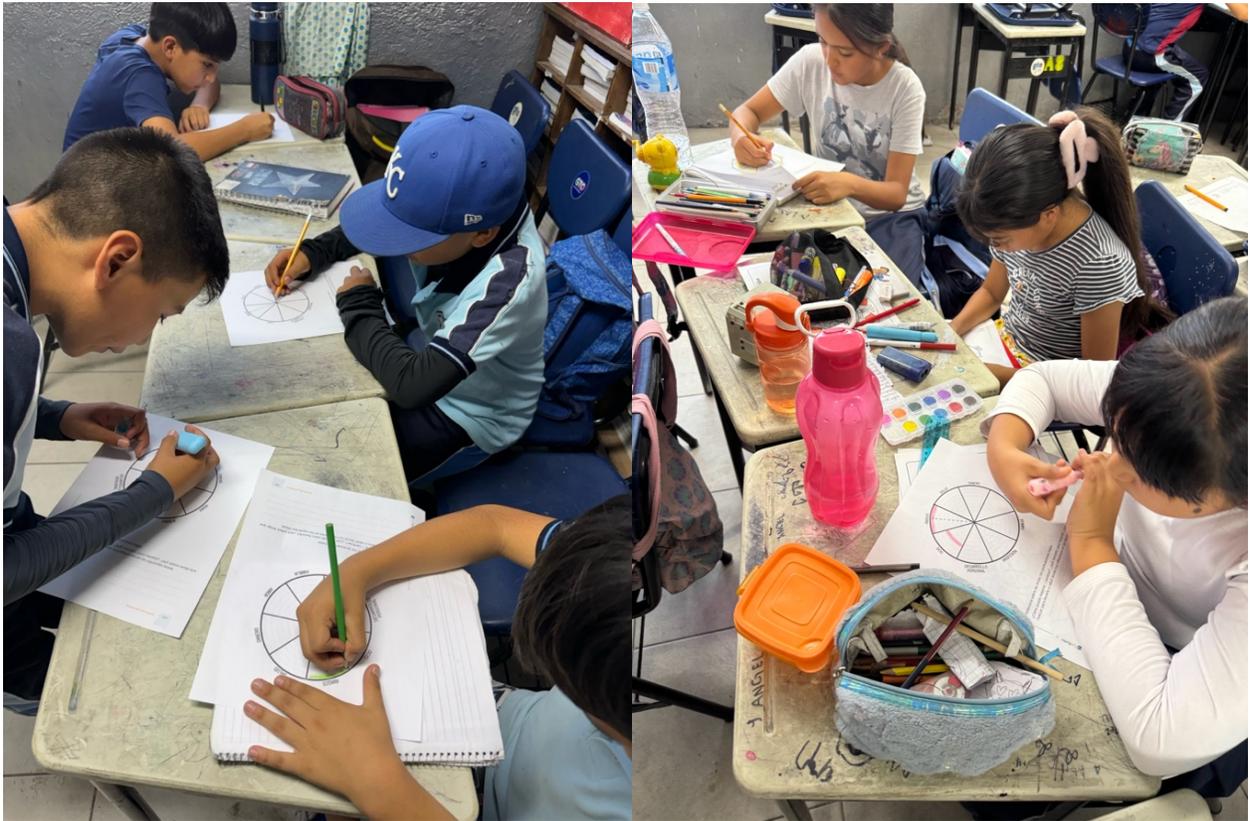
Debo mencionar que esta actividad al inicio se me dificultó, pues fui muy cruel conmigo mismo al valorar muy bajo algunas áreas donde no he prestado atención y que me gustaría fortalecer para ser más pleno.

Así mismo, en la actividad número 4 pudimos reflexionar en algunas preguntas para trabajar con nuestra autonomía personal, la cual compartimos en plenaria y resultó muy fructífera para todos el escuchar diferentes puntos de vista.

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

Las actividades que se llevaron a cabo fueron la número 3 (la rueda de la vida) y 4 (trabajando mi autonomía emocional).





La rueda de la vida.

Escala

- | | | |
|----|---------------|-----------------------------|
| 1 | Muy mala. | Muy insatisfecho |
| 2 | Mala. | Insatisfecho |
| 3 | Regular. | Poco satisfecho |
| 4 | Aceptable. | Algo satisfecho |
| 5 | Buena | Satisfecho |
| 6 | Muy buena. | Bastante Satisfecho |
| 7 | Excelente. | Muy satisfecho. |
| 8 | Sobresaliente | Completamente satisfecho. |
| 9 | Excepcional. | Excepcionalmente satisfecho |
| 10 | Perfecta | Perfectamente satisfecho. |

Rúbrica PTP 3

Instrumento para evaluar PTP del módulo 3					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.				x	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.				x	
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.				x	
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.				x	