



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Solo se llevó esta actividad que consiste en lo siguiente, se realiza en el aula, simplemente hay que hacer un círculo con el grupo de estudiantes. En el momento de realizar el círculo, fue algo complicado, ya que no querían tomarse de la mano, unos con opiniones diferentes, escucharles sus opiniones, como; no me cae bien mi compañero, me puedo cambiar con mi amigo para poderme tomar de la mano. Fue algo difícil y complicado. Pero al final se tomaron de la mano con quien ellos se sienten bien. Les di indicaciones, ya en el círculo abrieron un poco las piernas y se dieron las manos. Por lo que se llevó a cabo la actividad, y el grupo se separa de manera que los brazos quedaron estirados. Se enumeraron a los participantes con los números uno y dos.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Donde es importante relacionarse, sentir esa emoción de jugar, reír y donde los participantes vayan hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio. Además, también es posible cambiar los del número uno a los del número dos, e incluso hacerlo de manera ininterrumpida. Tras acabar la dinámica, se realizan una serie de preguntas a los participantes para que compartan su experiencia y asimilen mejor lo aprendido. Por ejemplo ¿Has notado dificultades? ¿Cómo representarías lo aprendido en la vida real a la hora de confiar en un grupo?

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

La mayoría reconoció y se les explicó lo que es la comunicación asertiva, es poder transmitir alguna idea, sentimientos o pensamientos, sin lastimar a alguien más, mostrándose seguro y confiado de lo que se está expresando, evitando la intranquilidad que produce la ansiedad y el enojo que producen los problemas. Por qué se caracteriza por ser abierta a las opiniones ajenas, dándole la misma importancia que a las propias, aparte del respeto hacia los demás y uno mismo.

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

Desde la actividad uno, me pareció interesante ya que explica lo que es ser sintiente, donde el ser humano tiene la capacidad de sentir emociones, dolor bienestar, percibir su entorno y su experiencia. Todas las personas tenemos esta habilidad, todos los días, todo el tiempo estamos en unir y venir de experiencias que nos impulsan a tomar ciertas decisiones, todo el tiempo sentimos algo, es por eso que entender de dónde vienen estos sentimientos, emociones, sensaciones nos permite aprender, evolucionar. Algo importante para la actividad 2 es llevar a cabo la práctica de la autovaloración, tanto a nivel personal como áulico, se convierte en una herramienta esencial para identificar nuestras fortalezas y áreas de mejora en el ámbito socioemocional.

Las actividades que van realizando se hace mención sobre la palabra sintiente, donde van a sentir variantes emociones, algunas se podrán controlar, otra no del todo. Que solo hay que estar trabajando esas emociones para tener más control sobre ellas. Que en ocasiones va ser inevitable evadirlas. Pues somos seres sintientes. También en el video de Begoña, donde aprender es un proceso cognitivo, donde la cognición y emoción van juntas. Las emociones están en el que prenda y en el que enseña. Por lo que las emociones son las guardianes del aprendizaje, porque son las responsables de la memoria.

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

Interactuando y compartiendo sus ideas, apoyándose en el juego. Apoyo mutuo



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.				5	
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.				5	
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.			4		
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				5	