

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

_____La emoción presentada que observe fue la ansiedad porque varios de los alumnos estaban con la incertidumbre de que les habían escrito sus compañeros en la hoja, se volvieron inquietos en un momento, pero después se volvieron rápidos para terminar la actividad.

Aunque todas las palabras que los alumnos debían escribir a sus compañeros palabras amables, en dos de mis alumnos note como les entro miedo cuando alguien les dijo te escribieron que estas feo (a) y vi como cambia el semblante de los alumnos, estos se empiezan a poner a la defensiva y decir tu me escribiste que estoy feo, entonces en lugar de centrarse en la actividad empiezan a buscar el culpable de lo que les acaban de escribir y dijo uno para yo ponerle lo mismo.

Por otro lado, sobre todo las niñas sienten felicidad y lo demuestran en su sonrisa cuando empiezan a leer las frases que les escribieron sus compañeros y a decir soy buena persona, soy única, eres mi mejor amiga...se noto lo feliz que les hace leer cosas buenas de ellos. Esto me lleva a reflexionar que debo utilizar con ellos mucho más estas palabras, porque, aunque trato de hacer una reflexión positiva a sus trabajos, me enfoco más en el trabajo que en ellos mismos, ahora lo haré en ambos. _____

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

_____Se promovió la comunicación asertiva desde el momento en que los alumnos fueron libres de escribir las frases o palabras de amabilidad que distinguen a sus compañeros. Observe que algunos alumnos fueron muy sinceros, su forma de comunicación fue con la vista, sin decirse palabras, otros se preguntaban que me pusiste para yo ponerte algo

parecido, también observe que hay alumnos que tienen una comunicación pasiva y no dicen nada.

En un momento se tornó algo difícil la comunicación por lo descrito en la 1er pregunta, yo como docente le pregunte a los alumnos la definición de las palabras que no son amables y lo encamine a que llegáramos a una definición positiva. _____

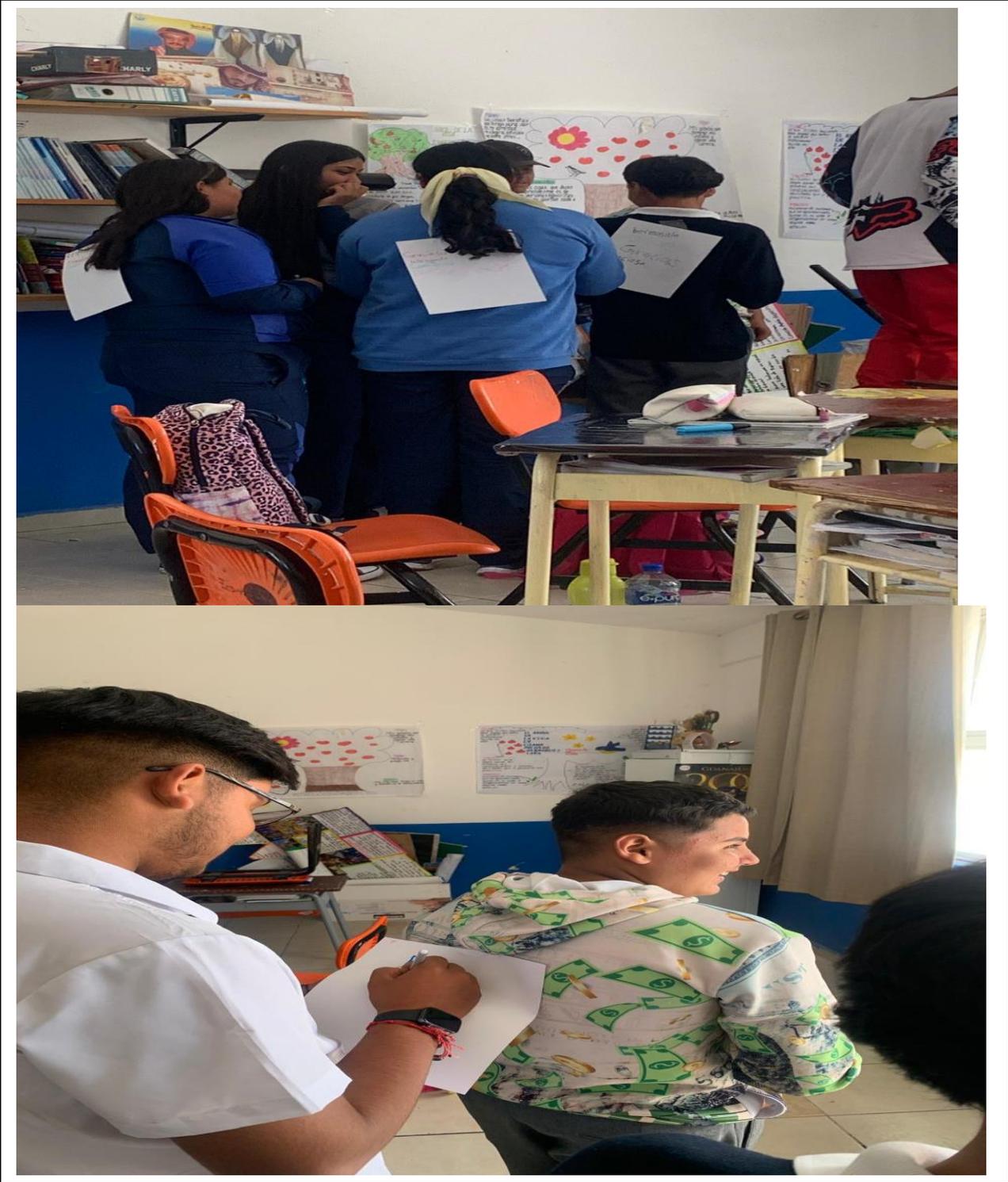
3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

_____ Si, si reconocen la importancia de la comunicación asertiva. Recordemos que una de las principales características cognitivas de esta etapa (la adolescencia) se encuentran las transformaciones afectivas que son propias de la adolescencia y en donde los factores sociales dan el doble sentido de la socialización y de las transformaciones culturales, observo en los alumnos como tienen la confianza de hablar de lo que les gusta y no les gusta, de lo que les causa temor, lo que aprecian como justo o injusto, esto lleva a que en esta etapa el adolescente se sienta identificado y al mismo tiempo confundido para la toma de decisiones y muchas veces en oposición o de acuerdo con un adulto. _____

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

_____ La actividad que más me ha gustado practicar es la “Respiración en calma” que se nos propone tanto en la plataforma como en el cuadernillo. Realizar esta actividad de manera consciente me ha permitido tener más concentración y energía en las actividades que realicé, también me ha servido para dejar a un lado la ansiedad o sea ese miedo que muchas veces me lleva a pensar cosas que no están pasando, sólo las estoy pensando y que de nada me sirve pensar esas cosas, entonces al momento de ser consciente me centro más en las emociones y sentimientos positivos, en resumen, esta actividad me ha llevado a autoconocerme. _____

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



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.					



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

_____ La emoción o sentimiento más observado fue la desesperación, porque a muchos de los alumnos se les dificulta dar instrucciones o por el contrario seguirlas, los alumnos se divirtieron con esta actividad, pero si entraron en un estado de estrés, porque por un momento sentían que se les acababan las ideas para decirle a sus compañeros que dibujar. Vi su sonrisa y su alegría al ver el dibujo de sus compañeros corrigiéndolos cuando decía te dije que hicieras un cuadrito o una línea, etc.

Para esta actividad use las tarjetas de la lotería porque son cosas que todos conocemos y que los alumnos están familiarizados, pero aun y así observe como se les dificulta escuchar y seguir todas las instrucciones que da el otro compañero, algunos respondieron que es más fácil dar las instrucciones que seguirlas. _____

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

_____ A pesar del estrés que se presento por querer dibujar rápido o dar las instrucciones, con esta actividad fortalecieron sus emociones, porque mantuvieron la calma al repetir varias veces la misma instrucción, y escuchar la necesidad del otro, se interesaron por lo que el otro decía para lograr dibujar lo requerido. Se mostraron respetuosos hacia lo que la otra persona expresaba porque los alumnos que estaban sentados en circulo querían participar y ayudar en dar las instrucciones, estos asumieron su responsabilidad de solo observadores. _____

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

_____ Si, si reconocen la importancia de la comunicación asertiva, con esta actividad aprendieron la importancia de la atención para lograr un objetivo, los participantes lograron que su compañero que seguía instrucciones se interesara por lo que decía. Aunque también

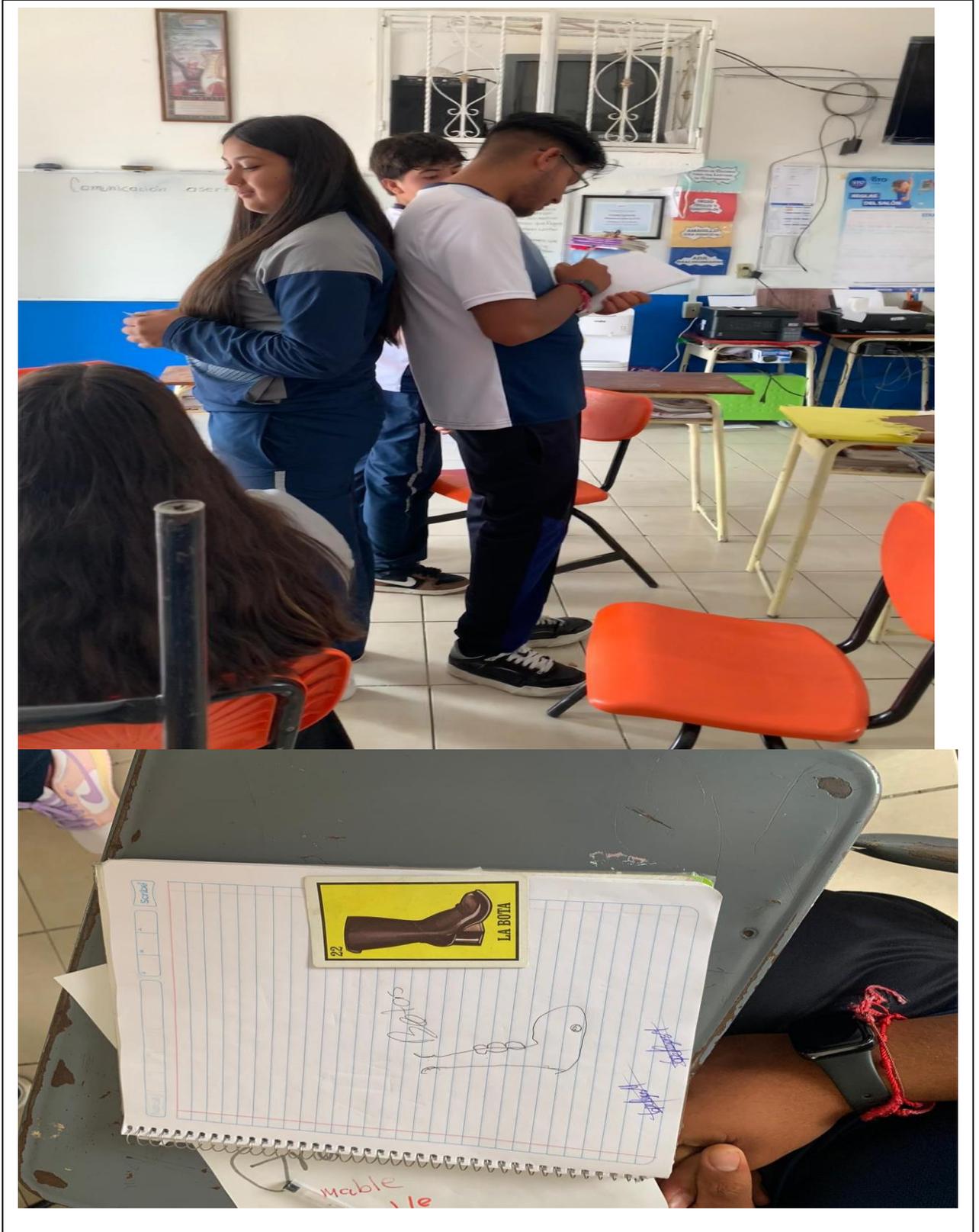
reconozco que uno de los estudiantes tomo un comportamiento infantil tratando de distraer a los demás compañeros.

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

___ La actividad que más me ha gustado practicar es la “Respiración en calma” que se nos propone tanto en la plataforma como en el cuadernillo. Realizar esta actividad de manera consciente me ha permitido tener más concentración y energía en las actividades que realizó, también me ha servido para dejar a un lado la ansiedad o sea ese miedo que muchas veces me lleva a pensar cosas que no están pasando, sólo las estoy pensando y que de nada me sirve pensar esas cosas, entonces al momento de ser consciente me centro más en las emociones y sentimientos positivos, en resumen, esta actividad me ha llevado a autoconocerme.

Otra de las actividades que más me llamaron la atención fue observar el rostro de las demás personas, si nosotros nos observáramos día a día de manera consiente nos amaríamos más y nos entenderíamos más. También al observar los rostros y ver que una persona esta seria o enojada no nos tomaríamos tan apecho cuando nos contestan mal o nos tratan mal, porque muchas veces esa o esas personas están molestas con alguien más. Con esta actividad también me di cuenta de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa, esto implica reconocer que una expresión emocional externa puede tener el propio comportamiento y el de las otras personas y comprender como las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos.

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



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
5. Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.					
6. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.					
7. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.					
8. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					