



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Me gustaría mencionar que mi pensamiento inicial fue de tedio, como bien se ha de saber o hemos mencionado el cierre de ciclo escolar es sumamente pesado puesto que los docentes tenemos carga administrativa y los alumnos se encuentran inquietos por la proximidad de la clausura. Creí en un primer momento que las actividades me llevarían mucho tiempo sin embargo al compartir con los alumnos la realización pude ver en ellos la felicidad que les causó al escuchar las indicaciones, esta situación me ayudó a recargar energía y ánimo para realizar las actividades lo mejor posible.

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo? La comunicación asertiva se inicia desde el momento en que tengo la atención de mis alumnos, hago contacto visual con ellos y se encuentran en un estado de calma. Para poder lograrlo hicimos un ejercicio simple de respiraciones y exhalaciones que ayudaran a tranquilizar el cuerpo y la mente de las actividades anteriores. Una vez estuvieron tranquilos compartí con ellos los propósitos de la primer actividad que fue “Veo y siento, ¿qué es?”, pedí de manera muy amable y tranquila que escucharan atentamente las indicaciones y así la actividad sería exitosa, cabe resaltar que logramos mantener esta calma a pesar de la organización en equipo y que confirmé que había existido una comunicación asertiva cuando no se requirió de volver a dar indicaciones ni de pedir silencio para las participaciones de los compañeros.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?
Creo que la creación de la comunicación asertiva es un trabajo que se construye día a día, las situaciones a las que tanto docentes como alumnos nos enfrentamos diariamente son oportunidades de aprendizaje, sobre todo aquellas que generan conflicto. Es complicado en algunos momentos pues existen carencias en cuanto a la formación de valores y formas de

expresión, sin embargo creo que la reflexión grupal y el desarrollo del pensamiento divergente ha sido un factor importante al podernos comunicar de manera asertiva cada vez con mayor éxito.

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

Las actividades que más me han significado hasta el momento son “Las expresiones de forma asertiva”, ya que en lo general jamás me había detenido a pensar qué reflejan mis expresiones y mi lenguaje. Al hacer esta actividad me di cuenta que en ocasiones puedo realizar una comunicación asertiva, pero también muchas veces me encuentro realizando la comunicación pasiva. Al reflexionar sobre esto último me encuentro sorprendida y un poco preocupada, preguntándome en cuáles situaciones y momentos me relego a un segundo sitio y pongo a los demás por delante de mí.

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

Veo y siento, ¿qué es?

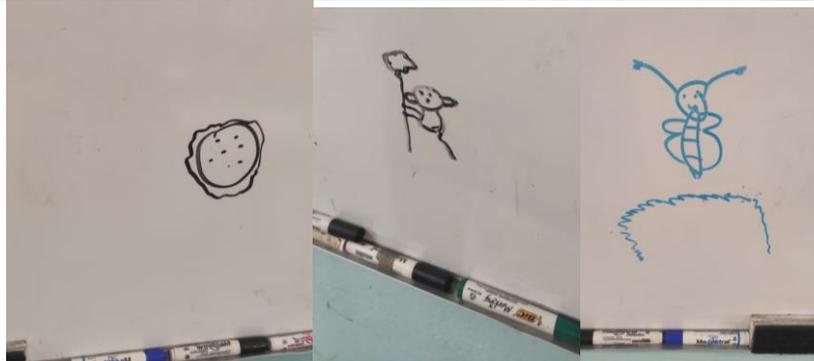
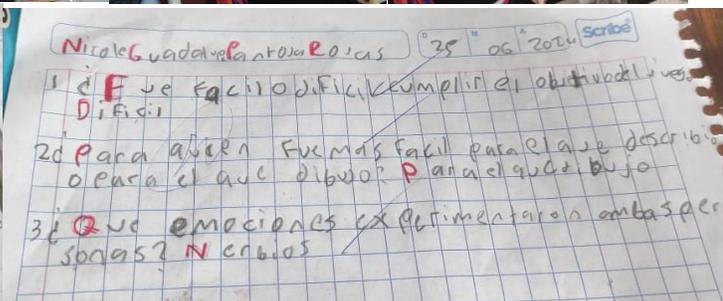
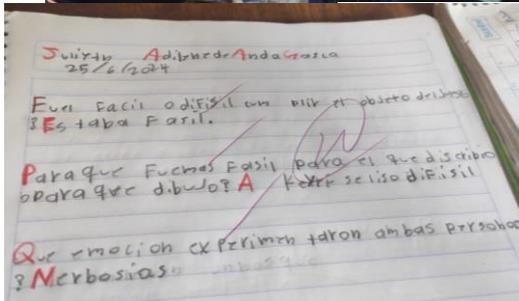
Para esta actividad hice una pequeña adaptación, primeramente no nos conformamos en un círculo debido al número de alumnos, y por tanto de mobiliario dentro del aula, así que organicé a los niños para que pasaran al frente y realizaran su dibujo en el pizarrón.

Primeramente les pedí su atención, y no inicié las indicaciones hasta que se encontraron en completo silencio. En seguida pedí que hiciéramos varias inhalaciones y exhalaciones con el fin de que calmaran mente y cuerpo. A continuación pregunté si recordaban de qué trata el taller que está tomando la maestra y cuál fue la actividad que realizamos la semana pasada. Ellos mencionaron las emociones del termómetro y el volcán. Les comenté que el día de hoy realizaríamos nuevamente dos actividades para aprender más sobre las emociones, continué explicando que pasarían por parejas al pizarrón, poniéndose de espaldas yo daría una tarjeta a uno y este comenzaría a describir mientras que el otro dibujaría lo que se fuera imaginando en el pizarrón.

Inmediatamente al mencionar la actividad los alumnos se mostraron felices con sonrisas y comentarios sobre el agrado de la actividad, una vez conformados en binas fueron pasando en orden al pizarrón para realizar lo acordado. Los compañeros que no participaban se encontraban muy tranquilos observando y esperando su turno. Una vez que pasaron todos planteé las preguntas en el pizarrón: ¿Fue fácil o difícil cumplir con el objetivo de este juego?, ¿Para quién fue más sencillo el juego, para quien describió o quien dibujó?, ¿Qué emociones experimentaron ambas personas mientras realizaban el juego?

Para poder responder las preguntas los alumnos tuvieron la iniciativa de preguntar a sus parejas cómo se habían sentido en el juego y qué emociones habían tenido, la mayoría coincidió en que la emoción más experimentada fue nervios.

Finalicé la actividad sintiéndome feliz de que les haya gustado tanto la actividad, además de tranquila de haber logrado realizar la actividad de manera divertida y dinámica a pesar de las adaptaciones.



El aula de las palabras amables

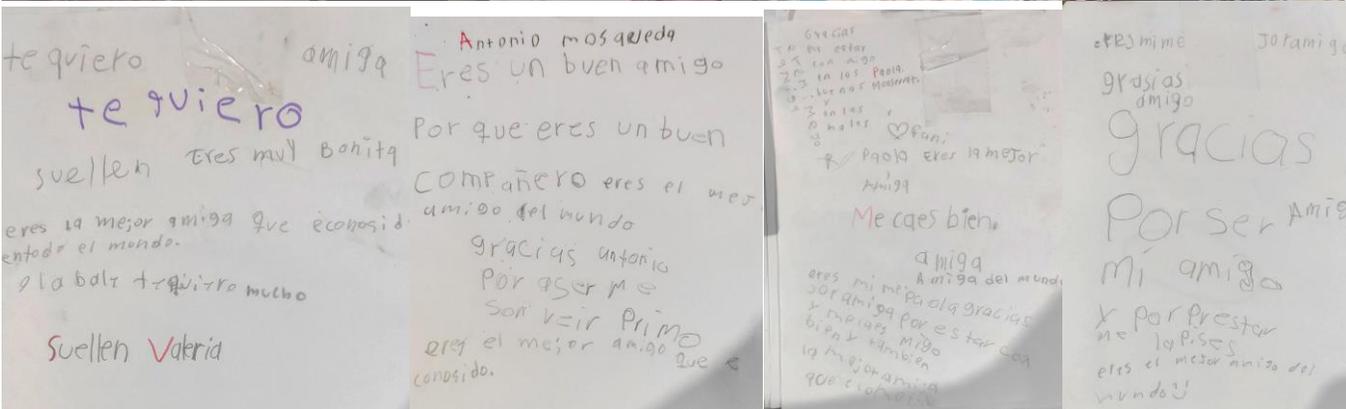
Una vez terminada la actividad anterior era necesario volver a traer calma a la mente y el cuerpo de mis alumnos, me paré al frente del aula y esperé haciendo contacto visual para que ellos se dieran cuenta que estaba a punto de continuar con una indicación. De manera clara y haciendo contacto visual les pedí que hiciéramos tres inhalaciones y tres exhalaciones profundas. Pude ver que los alumnos se encontraban listos para continuar con las actividades.

Mencioné a los alumnos que ahora realizaríamos el aula de las palabras amables, y les di las indicaciones pertinentes, resalté que debíamos de escribir expresiones positivas y que sería bueno que las hojas de todos nuestros compañeros estuvieran llenas, pues todos tenemos palabras amables para decir. Al igual que en la actividad anterior los alumnos demostraron entusiasmo y disponibilidad para realizar el trabajo. Uno a uno les di su hoja y un pedazo de cinta, mismo que se ayudaron a pegarlo en la espalda, los invité a escribir sus mensajes amables al tiempo que participaba también en la actividad.

Lo único que puedo decir de este momento es que me llené de felicidad por ver que mis alumnos lograron participar con sus compañeros de una forma positiva, logrando con éxito el propósito de la actividad.

Al finalizar invité a algunos que quisiera leer lo que habían escrito en sus hojas, pude ver en su lenguaje no verbal que todos recibieron sus mensajes amables con entusiasmo y además con mucho gusto pues había varias expresiones de amor y cariño.

Quedo muy satisfecha con esta actividad considero que fue sumamente exitosa y de provecho para mí y mis estudiantes.



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.					