



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Una buena comunicación nos lleva a tener relaciones más sanas y fuertes, en el transcurso de la semana apliqué las actividades sugeridas y de manera general, he sentido que mi grupo se encuentra más tranquilo, siento mucha alegría al ver la manera en que aceptan las actividades que realizamos, ellos regularmente hacen ejercicios de respiración, entonces, ya no son actividades tan ajenas y regularmente iniciamos cada actividad, primero relajando a mis niños ya que he notado que con eso están más abiertos a recibir la información y realizar con gusto las actividades.

Cuando revisé las actividades que nos sugirieron para aplicar, sentí un poco de temor y pensé que estarían un poco complejas para ellos, pero, me sorprendió gratamente ver la disposición y las ganas que tienen, siento mucha tranquilidad de ver como son temas que les gustan y llaman la atención.

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

Primero Tratando de poner en práctica las propias actividades escogidas para realizar dentro del salón de clases.

Para empezar, antes de iniciar con las actividades, se les dio la oportunidad a los alumnos de que ellos expresaran de manera libre su idea sobre el tema que se íbamos a exponer, posteriormente se les brindó la información y se dio pauta para que ellos manifestarán sus dudas o dieran de manera libre algunos ejemplos.

Para este mini proyecto, se hicieron tres actividades, con las cuales se buscó que los alumnos entendieran de manera clara, lo que es la comunicación asertiva, los tipos de comunicación que existen y de qué manera podemos tener una mejor comunicación que a su vez genere una mejor convivencia.

La primera actividad con la que se trabajó es **“El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”** donde a los alumnos se les dio a conocer en qué consisten cada una de ellas y tuvieron la oportunidad de ejemplificar algunos ejemplos de los tipos de comunicación y compartieron con los compañeros sus experiencias, cabe mencionar que fueron diferentes emociones las que se mostraron en esta actividad ya que algunos alumnos pudieron experimentar tristeza al recordar anécdotas que no han sido tan agradables, mientras otros lo tomaron con algo de alegría porque algunos ejemplos que les di, se les hicieron graciosos.

La segunda actividad que se realizó es **“El aula de las palabras amables”** con esta actividad todos estuvieron felices, la vieron totalmente como un juego y al finalizar les emocionó mucho ver las palabras o frases tan bonitas que les escribieron, también sintieron algo de confusión ya que no supieron quien les escribió cada cosa.

La tercera actividad que trabajamos fue **“Veo y siento, ¿Qué es?”** de esta actividad puedo decir que también les agrado bastante, tuvieron la oportunidad de comprender que todos somos diferentes y que en ocasiones podemos expresar algo con alguna intención y que la otra persona puede tomar de una manera totalmente diferente.

De manera general, las actividades estuvieron muy bonitas, nos permiten ser conscientes de lo importante que es comunicarnos de manera correcta con las personas que nos rodean,

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

Considero que sí, obviamente hace falta una constante práctica, pero, mostraron mucho interés en el tema, hicimos varios ejercicios en donde tanto ellos como yo ejemplificamos los diferentes tipos de comunicación y al día siguiente hicimos un recuento, teniendo participación de la mayoría de los alumnos.

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

Para mí hubo dos actividades que fueron muy significativas, la primera es **“El aula de las palabras amables”** obviamente es una actividad que no solamente se puede aplicar en el salón de clases, es fácilmente aplicable a cualquier espacio de nuestra vida y haciendo

algunas modificaciones, puedo simplemente ser amable con quienes me rodean y siempre tratar de decir las cosas bonitas que me inspiran cada una de las personas que se encuentran a mi lado.

La otra actividad que significó mucho para mí fue la de **“El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”** el comprender como en muchas ocasiones y a veces de manera involuntaria caemos en un tipo de comunicación que no favorece para nada las relaciones que tenemos con las demás personas, ojalá siempre pudiéramos tener una comunicación asertiva pero se requiere de mucho trabajo con nosotros mismos, no es algo imposible y sí es algo que poco a poco podemos ir implementando, para iniciar, podemos tratar de ser más conscientes cada vez que estamos en contacto con alguna persona.

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



Actividad “El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”



Actividad “El aula de las palabras amables”



Actividad “Veo y siento ¿Qué es?”

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. | | | | | |