DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Actividad 1: “Veo y siento, ¿qué es?”

Emociones:

Desesperación: Cuando no logran entender las instrucciones correctamente o cuando las indicaciones no son claras.

Confusión: Al intentar identificar derecha e izquierda desde la perspectiva de su compañero.

Frustración: Si no pueden reproducir el dibujo correctamente o si hay muchas correcciones.

Alegría y Satisfacción: Cuando logran completar la tarea correctamente, sintiendo un logro compartido.

Pensamientos:

"¿Cómo puedo explicar esto de manera más clara?"

"¿Estoy entendiendo bien las instrucciones?"

"¡Esto es más difícil de lo que pensaba!"

"Logramos hacerlo bien, ¡qué bien trabajamos en equipo!"

Actividad 2: “El aula de las palabras amables”

Emociones:

Sorpresa: Al leer palabras amables y bonitas de compañeros que quizás no esperaban.

Alegría: Por recibir comentarios positivos y sentir el aprecio de sus compañeros.

Confianza: Aumenta la autoestima al ver las fortalezas que otros ven en ellos.

Orgullo: Por ser reconocidos por sus compañeros y por contribuir con palabras amables.

Pensamientos:

"No sabía que mis compañeros pensaban esto de mí."

"Me siento bien al recibir estos comentarios."

"Debería decir cosas amables más a menudo."

"Voy a guardar esta hoja y leerla cuando me sienta triste."

Actividad 3: “El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”

Emociones:

Curiosidad: Al aprender sobre los diferentes tipos de comunicación.

Autoconciencia: Al reflexionar sobre su propio estilo de comunicación.

Empatía: Al comprender cómo su forma de comunicarse puede afectar a los demás.

Motivación: Para mejorar su comunicación y aplicar la comunicación asertiva en sus interacciones diarias.

Pensamientos:

"A veces uso la comunicación agresiva sin darme cuenta."

"Es importante comunicarme de manera asertiva para evitar conflictos."

"Ahora entiendo mejor cómo comunicarme efectivamente."

"Quiero practicar la comunicación asertiva con mis amigos y familia."

Conclusión

Cada una de estas actividades puede evocar una amplia gama de emociones y pensamientos en los estudiantes, desde la frustración inicial hasta la satisfacción y el orgullo. Estas actividades no solo ayudan a desarrollar habilidades específicas (como la comunicación y la empatía) sino que también contribuyen al crecimiento emocional y social de los estudiantes. Al proporcionar un entorno seguro para explorar y reflexionar sobre estas experiencias, los estudiantes pueden aprender valiosas lecciones que los beneficiarán en sus interacciones diarias.

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

Cada una de las actividades promovió la comunicación asertiva al proporcionar oportunidades para que los estudiantes practiquen la expresión clara y respetuosa de sus pensamientos y sentimientos, la escucha activa y la reflexión sobre el impacto de sus palabras. Al participar en estas actividades, los estudiantes desarrollaron habilidades esenciales para la comunicación efectiva y asertiva, mejorando así sus interacciones tanto dentro como fuera del aula.

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

Considero que si por que se fomentó un entorno seguro al practicar la comunicación asertiva, los estudiantes contribuyen a crear un ambiente seguro y acogedor en el aula, donde todos se sienten libres de expresarse.
También la colaboración y trabajo en equipo por lo cual la asertividad fomenta la colaboración y el trabajo en equipo, ya que los estudiantes aprenden a escuchar y respetar las opiniones de los demás, lo cual es esencial para el trabajo conjunto.

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

Para mí las actividades más significativas fueron las implementadas en el modulo

Actividad: 1 “Veo y siento, ¿qué es?

Actividad: 2 “El aula de las palabras amables”

Actividad: 3 ”El dragón, la tortuga y el pulgar arriba” Mejora en la Interacción Estudiantil: Notar un incremento en las interacciones respetuosas y constructivas entre los estudiantes. Reducción de Conflictos: Observar una disminución en los conflictos interpersonales y una mejor resolución de los mismos cuando ocurren.

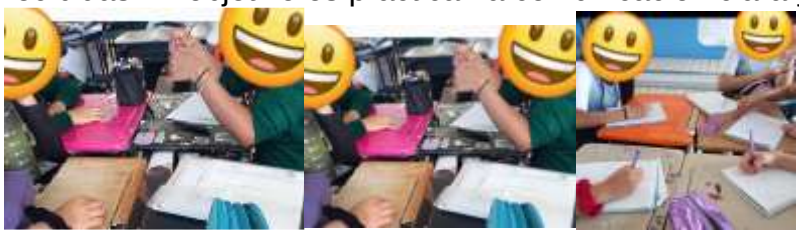
Aumento en la Autoestima: Ver a los estudiantes más confiados al expresar sus pensamientos y emociones, así como al recibir y dar retroalimentación positiva.

Participación Activa: Incremento en la participación de los estudiantes durante las actividades y discusiones en clase, reflejando su comodidad y disposición para comunicarse.

La implementación de la comunicación asertiva en el aula se realiza mediante la estructuración cuidadosa de actividades que promuevan la claridad, el respeto y la escucha activa. A través de estas actividades y métodos de enseñanza, los estudiantes practican y desarrollan habilidades que mejoran sus interacciones y relaciones, tanto en el aula como en su vida diaria.

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

Actividad: 1 “Veo y siento, ¿qué es?
Esta actividad consiste en que un estudiante describa un dibujo mientras está de espaldas a su compañero, quien debe reproducirlo basándose únicamente en las instrucciones verbales recibidas. El objetivo es practicar la comunicación clara y detallada, así como la escucha activa.



Actividad: 2 “El aula de las palabras amables”
En esta actividad, los estudiantes escriben palabras amables y positivas sobre sus compañeros en hojas de papel. Luego, leen en voz alta lo que han escrito y lo guardan en una carpeta de evidencias para consultarlo en momentos de desánimo.

Actividad: 3 ”El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”
Esta actividad se centra en la enseñanza de los diferentes estilos de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva. Los estudiantes participan en representaciones donde practican cómo manejar situaciones usando comunicación asertiva.

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.					