



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Las actividades llevadas a cabo durante este módulo 2, me hicieron sentir emociones y sentimientos como felicidad, por haber recibido este regalo y conocido sobre estos temas de la comunicación asertiva, agresiva y pasiva, experimenté sentimientos de angustia y dolor al darme cuenta de las tantas veces que he ofendido y lastimado a personas tanto de forma verbal y no verbal por el hecho de no saber identificar mis emociones y de haberme comunicado de forma incorrecta; se que no puedo regresar al pasado pero si también se que tengo la oportunidad a partir de ahora de mejorarlo, corregirlo y pedir perdón. Además, siento felicidad y entusiasmo por tener la oportunidad de incidir de manera positiva con mis alumnos, educándolos en emociones de modo tal que desde temprana edad logren identificar sus emociones y el poder de sus palabras, esperando que elijan siempre comunicarse de forma asertiva y no agresiva ni pasiva.

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

Al usar al dragón y la tortuga como metáfora de cómo pueden lastimar o dar calma nuestras palabras y hacer el ejercicio personalmente me ha ayudado a ser más consciente de las palabras verbales y no verbales que expreso pues no es mi intención lastimar a nadie sin embargo muchas veces inconscientemente lo hago. Lo mismo con mis alumnos, considero que fue una manera sencilla de que lo comprendieran, lo pusimos en práctica en el aula varios días, sin embargo, considero que debe ser una práctica constante de tal modo que se convierta en un hábito y lo pongan en práctica en su día a día hasta lograr tener una comunicación asertiva con las personas en cualquier ambiente o situación.

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

Considero que sí reconocen la importancia de la comunicación asertiva, sin embargo, no puedo decir que ya lo logran puesto que es un proceso, porque como bien dice el texto en

muchas situaciones de nuestro acontecer diario, somos como el dragón y la tortuga, usamos la comunicación agresiva y pasiva; la verbal y no verbal; sin embargo, debemos trabajar nuestras emociones y la reflexión constante para llegar a lograr una comunicación asertiva que sería lo ideal.

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

Respiración sintiente: procuro ponerla en práctica pues considero y he experimentado que es una actividad muy sencilla, pero con gran profundidad y trascendencia. Todos los días al amanecer para meditar y al comenzar la jornada escolar y después de recreo se las propongo a mis alumnos.

Los rostros que comunican, me pareció una buena estrategia para explicarles y que mis alumnos entendieran mejor a lo que se refiere la comunicación no verbal al ser niños pequeños.

Lo mismo que la actividad 4. Análisis de mi comunicación con los demás. La actividad del dragon, la tortuga y el dedo pulgar fue un éxito entre mis alumnos pues lograron identificar el poder de sus palabras e imitaron a los animales comentando lo que representaba cada uno.

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



Esta actividad es de las que nos sugieren en el taller, llamada “Respiración sintiente”; la cual genera calma en los alumnos y se disponen a sentir su respiración y se consciente de ella, de sus pensamientos y emociones y comparten cómo se sienten después de realizarla. Después de realizarla en repetidas ocasiones, gradualmente comienzan a reconocer y expresar sus emociones.



AL mostrarles las imágenes de los animales (el dragón y la tortuga y explicarles lo que representaba cada uno sobre el poder de las palabras, los niños se mostraron muy interesados, algunos se atrevieron a expresar y ejemplificar experiencias propias de cuando se han identificado con alguno de estos animalitos, y también hubo quien lo comparó con situaciones en las que otros (adultos o mismos compañeritos) han actuado como tal. Lo que más rescato de esta actividad es la empatía y el hecho de que ellos sin que yo se los pidiera imitaron a estos animalitos,(realizaron juego simbólico) la mayoría decía que quería ser como la tortuga por lo que tuve que intervenir en que no es conveniente tener una comunicación pasiva sino más bien asertiva y dale un dedito pulgar hacia arriba ¡like!

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.					