



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Actividad 1. Esta actividad nos genera calma, tranquilidad

Actividad 2. Esta me hace presentar varias emociones, alegría, ansiedad, tristeza, entre muchas, esto no hace ver la importancia del rostro para transmitir emociones.

Actividad 3. En esta actividad despertó mi interés y curiosidad de como manejar nuestro lenguaje corporal para transmitir un mensaje correcto.

Actividad 4. Me despierta curiosidad por aprender mas sobre el lenguaje no verbal.

Actividad 5. Enojo, ansiedad, vergüenza a leer las situaciones e imaginarlas.

Actividad 6. Me despertó vergüenza, ansiedad al recordar situaciones donde me comporte de una forme equivocada.

Actividad 7. Alegría, entusiasmo por practicar la escucha

Actividad 8. Interés, entusiasmo, por adquirir la habilidad de empatía y de esta manera poder conectar con los demás.

Actividad 9. Angustia al recordar conflictos pasados

Actividad 10. Entusiasmo, por desarrollar una habilidad que me permita resolver los conflictos de forma positiva.

Actividad 11. Alegría, entusiasmo, tranquilidad, gratitud al ver las propuestas y estrategias sugeridas

Actividad 12. Alegría, nostalgia al recordar como los niños pueden ser trasformados por su padres de manera fácil

Actividad 13, 14, 15. El interés, alegría, entusiasmo por buscar conectar con mi comunidad escolar.

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

En este caso se promovió la asertividad trabajando con las actividades propuestas del manual, una de las actividades y habilidades necesarias para la asertividad es la escucha activa, en este caso se trabajó con dinámicas donde se les leía una historia y ellos respondían a preguntas sobre dicha historia. También se les dio tiempo de platicar con compañeros que casi no se habla para conocerse, y al final ellos contarían ciertos aspectos o intereses de la persona con la que hablaron.

Otro aspecto que tratamos fue la validación emocional, donde los diferentes jóvenes le escribían a sus compañeros todas las cosas positivas que perciben de ellos. Este aspecto es necesario para la asertividad ya que le brinda esa confianza o empatía para la comunicación. Otro aspecto fue la comunicación no verbal, donde se trabajo transmitiendo situaciones que los jóvenes representaban con su lenguaje no verbal, como fue el corporal, y de esta manera los demás descifraban el mensaje, donde se observa o pudieron ver lo importante que es para transmitir el mensaje correcto o adecuado tener un lenguaje no verbal adecuado.

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

Si, ya que los jóvenes reconocen las características de la comunicación asertiva, así como las diferencias con la pasiva y agresiva. Con mis alumnos experimento u observo estos tres tipos de comunicación. Y considero que pocos jóvenes tienen una comunicación asertiva. Pero desde que se realizaron las actividades observo mucho de los chicos tomar acciones para poder tener esa comunicación asertiva, transmitir sus ideas, pensamiento y emociones de manera adecuada, sin hacer sentir mal a los demás y desde luego sin reprimir sus emociones, ideas o deseos.

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

Una de las actividades significativas fue ¿Por qué es tan importante escuchar? Ya que siempre estamos en piloto automático y no prestamos importancia a lo demás, y por ende no podemos comprenderlos ni generar empatía con las demás personas. Por eso debemos

trabajar en esta habilidad, evitando prejuicios y como bien dicen, tratando a los demás como nos gustaría ser tratados.

Por otro lado la actividad del lenguaje no verbal, me resulto de interés ya que muchas veces no lo tomamos en cuenta para transmitir el mensaje correcto, y a veces pensaba que este se enfocaba en la parte corporal pero es mas que eso, ya que depende de otros factores como la distancia entre las personas. (Comunicación proxémica)

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

En las siguientes imágenes se llevó a cabo la actividad del aula de las palabras amables donde se observa a los jóvenes escribir aspectos positivos de sus compañeros. Al final de la actividad se comento en clase, se hablo de que emociones les hicieron sentir. Resaltando sus fortalezas y que guardaran esa hoja, si en caso de algún momento tener una baja autoestima, recordar que sus compañeros ven en ellos muchos aspectos positivos.





Las siguientes imágenes muestran la actividad veo y siento, donde se observa a los jóvenes, donde uno está describiendo el objeto y el otro dibujándolo. Para los jóvenes que describían se les hacía fácil hasta cierto punto, ya que después les costaba dar más características sobre dicho objeto. Para las o los que estaban dibujando les resulto complicado ya que al principio no sabían ni por dónde empezar. Las emociones que se despertaron en los estudiantes fueron: alegría, y por un lado ansiedad y que se empezaban a desesperar de no saber como transmitir esa idea o como plasmarla en el cuaderno en dicho dibujo.





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.					