



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

El realizar las actividades de este segundo modulo, ha ampliado más mis conocimientos sobre el tema y el manejo de las emociones. Hacerme y hacer conscientes a mis alumnos de lo importante que es mantener una comunicación asertiva en cualquier situación que se nos presente. Este modulo es una pieza clave para lograr un buen manejo de emociones y nos brinda el conocimiento para expresarlas con asertividad, por medio del respeto, el amor y la paz. Así mismo evitando conflictos.

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

Para este modulo lleve a cabo tres actividades, en las cuales considero que trabaje la comunicación asertiva con mis alumnos.

En la primera parte lleve a cabo la actividad “El ser sintiente”, en la cual se les pidió a los alumnos que se sentaran en circulo y cierran los ojos para meditar y pensar, en el cómo se sienten el día de hoy, y conllevar a una meditación y relajación.

En la segunda actividad que llevé a cabo la actividad “Hablando el mismo idioma”, en la cual les puse en el suelo gafetes de las emociones, y les di la indicación de que tomaran uno de acuerdo a la emoción que sentían en ese momento, poniendo el nombre a cada gafete, después los alumnos compartieron por qué sentían esa emoción en ese momento.

Por último, lleve a cabo la actividad “El drago, la tortuga y el pulgar arriba”, para esta actividad primero les explique el concepto de cada imagen, con apoyo de una lamina y en plenaria socializamos ejemplos de las diferentes formas de comunicación que experimentamos cuando se nos presenta alguna situación. Para finalizar la actividad, se les entrego un hoja a los alumno en la cual había una tabla con tres apartados; en el primero estaba expuesta una situación, en la segunda la comunicación que utilizaban en ese situación (dragón, tortuga o pulgar arriba) y en el tercero la comunicación asertiva, para concluir esta

actividad los alumnos compartieron su cuadro en un círculo y realizamos una reflexión sobre la importancia del manejo de las emociones y de cómo poder llevar una comunicación asertiva con respeto, amor y paz.

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

Considero que mis alumnos sí reconocieron la importancia de mantener una comunicación asertiva, ya que aprendieron a identificar las formas en las que se pueden comunicar ante alguna situación que se les presente, valorando y tomando en cuenta lo importante que es reflexionar y darles solución a algún conflicto que se les presente.

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

Puedo decir que las actividades que lleve a cabo con mis alumnos, que fue la de “Hablando el mismo idioma” y la de “El dragón, la tortuga y el pulgar arriba” son significativas para mí, porque al realizarlas observe que mis alumnos aprendieron a identificar que todos en algún momento presentamos todas las emociones de acuerdo con la situación que se nos presente, y pueden resolverla tomando en cuenta la comunicación asertiva. Que no necesariamente tienen que reaccionar agresivamente, sino que pueden resolverla con respeto y paz, sin que se genere un conflicto mayor. Sin más decir y recalcar, que considero que todas las actividades del módulo son importantes porque cada una de ellas tiene una finalidad y están diseñadas para el manejo de la autonomía emocional. Por lo cual considero que todas son básicamente importantes.

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