

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) Módulo 2



1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Durante la implementación de las actividades del módulo 2 pude conectar para agradecer a la naturaleza y sentí la necesidad de compartirlo con mis alumnos para que ellos también lo experimentaran, le hicieron una carta a la tierra como si fuera una persona en donde le agradecían por todas sus bondades, pero también le pedían perdón por el mal trato que a veces le dan. Sentí satisfacción al leer las producciones de mis alumnos y un tanto de nostalgia por las palabras que escribieron para pedirle perdón. En otra de las actividades que realice en donde leí un conjunto de afirmaciones me conmoví al pronunciarlas, el que hiciera eco dentro de mí y reconocerme que soy competente y capaz de lograr un cambio que marque la diferencia en la vida de mis estudiantes. El sentir que lo que hago es importante me llena de orgullo.

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

En las actividades que lleve a cabo de este módulo para promover la comunicación asertiva inicie promoviendo la escucha en mis estudiantes, resaltando lo importante que es que la otra persona se sienta en verdad escuchada, se genera en ella confianza y ve en nosotros a esa persona que necesita para en ocasiones desahogarse y eso produce en nosotros satisfacción. Les hable de las características de la comunicación verbal y no verbal, resaltando el impacto que tiene nuestro lenguaje corporal cuando hablamos y aun sin hablar nuestro cuerpo expresa, eso en ocasiones se vuelve una dificultad pues damos una expresión no adecuada y generamos ideas en las personas que hacen sentir que no nos interesa o que no es aceptada.

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

A partir de las actividades implementadas mis alumnos lograron reconocer la importancia de la comunicación asertiva, porque lograron expresar opiniones y sentimientos sin temor al juicio, las actividades fomentaron el respeto mutuo y la comprensión, reconocieron que al tener una comunicación asertiva evita malentendidos y conflictos innecesarios. Pero sobre todo mejore la capacidad de escuchar activamente y de responder adecuadamente.

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

De las actividades que más disfrute de este modulo fueron las que me permitieron relajarme y escuchar. Como la actividad de respiración sintiente. La puse en práctica con mis alumnos pues fue semana de evaluaciones y antes de iniciar el examen les pedía que realizáramos ejercicios como este o como el de la actividad de gratitud.

Otra de las actividades significativas fue la de lo que comunica el rostro y el cuerpo.

La actividad de “cuatro a la vez” fue muy interesante ya que para muchos de los compañeros fue sorpresa que la emoción que yo mencionaba sus compañeros la veían reflejada en ellos. Otra de las actividades que trabajamos fue la de “Veo y siento, ¿Qué es?” la cual causo mucha diversión pues al describir los objetos y ver los resultados de los dibujos nos sacaban grandes sonrisas, pero también inquietud e inseguridad a los participantes que les tocaba dibujar, al final se dialogo sobre las emociones experimentadas.

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



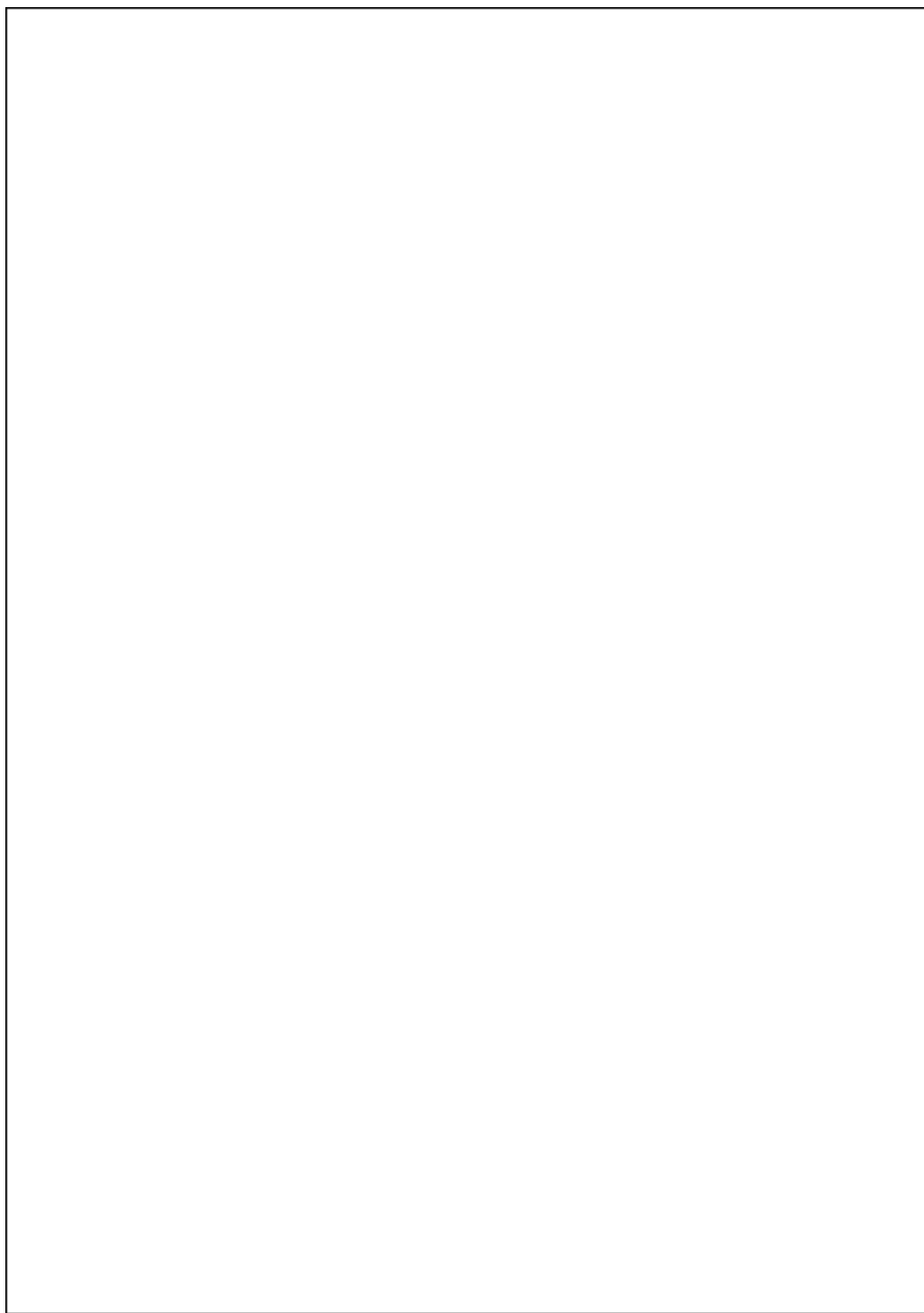
Actividad “Cuatro a la vez”.

La actividad de modifíco a dos a la vez ya que el día que se aplicó asistieron muy pocos alumnos por las inclemencias del tiempo. Pero esto no fue impedimento para llevarla a acabo y lograr que los alumnos mediante el lenguaje no verbal comunicaran la emoción que yo les indicaba y la veían reflejada en alguno de sus compañeros.



Actividad. Veo y siento ¿Qué es?

Dos alumnos pasaron al centro del círculo, uno describió el objeto que yo les indicaba y el otro lo tenía que dibujar. Con esta actividad pasamos un rato agradable de muchas risas.



RÚBRICA PTP M₂

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mini proyecto.					
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.					

Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.					
--	--	--	--	--	--