



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Al realizar las actividades en este módulo mis emociones fueron de tranquilidad, calma y sorpresa al ver las reacciones de mis estudiantes al aplicar las actividades con ellos. Mis pensamientos fueron que cada día hay un gran avance de manera cotidiana, en el uso y manejo de las emociones dentro del aula, las cuales son importantes para que los estudiantes expresen lo que sienten y tener ambientes de aprendizaje favorables que le ayuden a nuestros estudiantes alcanzar con sus aprendizajes, pero sobre todo tener una buena comunicación asertiva con las personas que nos rodean para una mejor comunicación y convivencia con dentro del grupo.

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

Desde el momento en que los alumnos expresan sus opiniones, y manteniendo un respeto por lo que dicen los demás y respetar su turno a la hora de comentar sus opiniones, aceptando que no todos piensan de la misma manera, y tratando de solucionar los conflictos de una manera razonada. Pero sobre todo que se pueden expresar sus sentimientos, emociones y también obtener una ayuda de sus compañeros para mejorar su situación o lograr lo que cada uno se propone. Y lograr llegar acuerdos dentro del grupo para seguir fomentando el respeto y la sana convivencia.

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

Sí. Por qué la comunicación asertiva nos ayudara para poder mejorar nuestra comunicación con los demás para poder convivir, dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir, sin herir los sentimientos de las otras personas y también ponernos en sus

zapatos cuando tienen algún problema. Además, que también sean capaces de expresar sus emociones y sentimientos sin miedo para lograr que los demás nos escuchen.

La comunicación asertiva se debe seguir trabajando todos los días para seguir mejorando nuestra comunicación con las personas que nos rodean.

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

Para mis todas las actividades de este módulo han tenido un significado ya que llevan una secuencia desde iniciar con la relajación que nos hace falta para entrar en esa calma y tranquilidad que necesitamos como personas, el agradecer por lo que tenemos cada día.

El realizar cada una de las actividades fue importante para darme cuenta de cómo es mi comunicación con las personas que me rodean, ya que algunas veces no nos damos ese tiempo para escucharlas, atenderlas, ponernos en sus zapatos, pero sobre todo tener esa comunicación asertiva que necesitamos, sin juzgar a los demás, y hacer valer lo que pensamos, expresar nuestras emociones y lograr lo que cada uno se proponga.

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

Iniciamos con la actividad de relación.

Donde los alumnos estaban sentados y realizamos la actividad para encontrar calma y tranquilidad para llevar a cabo las otras actividades.



El aula de las palabras amables

La actividad consiste en que los alumnos tendrán en su espalda una hoja pegada. Sus compañeros les escribirán alguna palabra positiva o frases que les quieran escribir.



Al terminar la actividad se les pregunto a los alumnos que emociones les provoco el ejercicio y algunos contestaron:

Que felices por lo que les habían escrito sus compañeros.

Otros que muy bien porque era la manera como ellos los ven y los conocen.

Felicidad por que me dicen cosas buenas.

Tranquila por que expresaron la manera como me ven.

Me sentí calmado, alegre, feliz.

Cuatro a la vez

En esta actividad, estando las y los estudiantes sentados, sólo cuatro pueden estar de pie a la vez. Los cuatro sólo pueden permanecer de pie durante 10 segundos antes de sentarse y ser reemplazados inmediatamente por otra persona.

Mencionarás en voz alta alguna emoción y, sin hablar y utilizando solamente lenguaje no verbal, las y los estudiantes de pie seleccionarán de los que están sentados, a una/uno que tenga como fortaleza, la emoción que mencionaste.



Al realizar la actividad los alumnos mencionaron como se sintieron que fue el saber que sus compañeros conocen sus emociones para poder pararse de tras de ellos y coincidiera de cómo se sentían el día de hoy.

Al realizar estas actividades como ellos son capaces de poder expresar esa emoción que sienten hacia ellos mismos y con los demás.

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.				✓	