



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Ahora que ya sabemos reconocer las emociones en nuestra clase, fue fascinante seguir descubriéndonos como personas y como compañeros, ya que a través de esta conciencia podemos tener un mejor manejo de conflictos emocionales, tener mas empatía y mejorar la escucha activa y la comunicación entre el alumnado y una servidora.

Las actividades que se llevaron a cabo durante estos días fueron...

- Continuamos con las técnicas de respiración sintiente ya que los alumnos necesitan encontrar ese momento con ellos mismos, ahora ya ellos piden ese espacio.
- Otra de las actividades que mis alumnos hicieron y que me encantó, fue compartir con los alumnos de primer grado algunas técnicas de respiración y estiramientos, ya que ellos mencionan que es bueno compartir con su comunidad lo que a ellos les gusta.
- Realizamos la actividad "CUATRO A LA VEZ" donde los alumnos se sentaron en un círculo y 4 de ellos estaban en el centro al escuchar una emoción debían elegir a la persona que tuviera como fortaleza dicha emoción, así lo hicimos, creo que se divirtieron muchísimo ya que ellos muy sorprendidos decían que por que los habían elegido... al finalizar tuvimos un dialogo donde expresaron que a veces no se necesitan las palabras sino, el mismo lenguaje corporal para que reflejemos como nos sentimos.
- También jugamos "VEO Y SIENTO... ¿QUÉ ES?" donde los alumnos reunidos en parejas se les entrego una tarjeta con una imagen jugarían por turnos quien tiene la tarjeta debía describir el objeto sin mencionar de que se trata, mientras tanto, la otra persona tenía que dibujar. Fue difícil para algunos ya que las indicaciones no eran suficientemente claras, así que cayeron en cuenta de la importancia de la comunicación.
- Finalizamos con la actividad "EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES" creo que a todos nos encanto esta actividad pues los alumnos se sintieron muy importantes y se sintieron valorados por sus compañeros, pues a veces cuesta decir a otras personas lo que sentimos con palabras amables.

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo? Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

A través de las actividades realizadas y las dinámicas que de manera diferente se han estado aplicando y que a los alumnos les fascinan, considero que, si se logró esa comunicación asertiva, ya que al trabajar de manera colaborativa hemos logrado ser más empáticos y amables con los compañeros, hemos descubierto que ninguna emoción es mala y que todos podemos tenerlas y sentirlas, pero de nosotros depende que lo hagamos de la mejor manera sin afectar a las personas que nos rodean. Puedo afirmar que mis alumnos van en el proceso de la comunicación asertiva ya que se reconocen y reconocen al otro, se escuchan y son empáticos ante las situaciones que puedan vivir de manera personal, lo comento por que el clima dentro del aula es diferente y veo a mis alumnos mas sintientes, cooperativos y participativos.

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

Me encanto trabajar con la comunicación y sus tipos, el reconocer que la comunicación pasiva o agresiva muchas de las veces no es la mejor manera de resolver las situaciones que se nos presentan, es decir, muchas veces no somos claros con los mensajes que queremos proporcionar a las personas y no nos entienden y por ello nos molestamos u ofendemos, pero es simple ... no sabemos utilizar esa comunicación asertiva que nos ahorrará bastantes problemas con las personas que nos rodean.

También me gusto trabajar con mis alumnos cobre la comunicación verbal (el volumen de nuestra voz, entonación, fluidez, velocidad, timbre) y no verbal, como nuestros gestos, movimientos o incluso nuestra forma de vestir dicen más que muchas palabras y lo mejor es que aunque nosotros no lo queramos expresar las demás personas pueden notar y sentir que traemos una emoción. En mi vida cotidiana me gusto aprender esto.

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



En esta imagen están mis alumnos compartiendo sus aprendizajes. Mostrándoles a los pequeños de primero algunas de las técnicas de estiramientos y respiración para encontrar la calma.

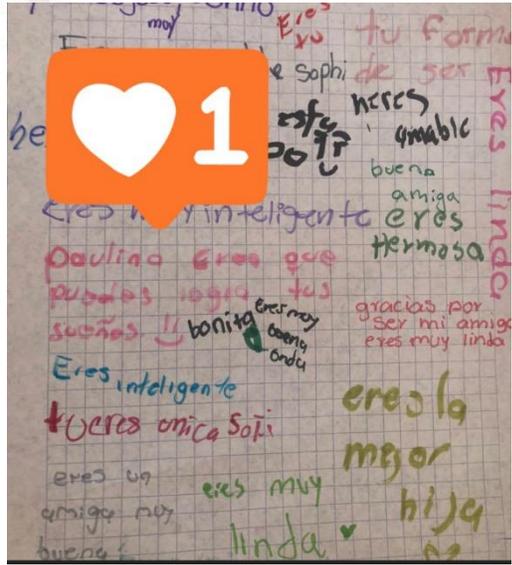
De la actividad "CUATRO A LA VEZ" aprendimos como nos ven los demás, fue muy divertido ya que muchos aceptaron desde que los eligieron que si ellos así eran, otros mas se sorprendieron y al final pudimos reflexionar sobre la importancia de como mostrar las emociones que sentimos, se concluyo que todas las emociones son buenas y nos hacen ser especiales.





En la actividad "VEO Y SIENTO... ¿QUÉ ES?" pudieron darse cuenta de la importancia de la comunicación asertiva. Se divirtieron bastante con esta actividad. Aunque hice una variante y a cada uno le asigné una pareja.

EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES.



Fue una de las preferidas de esta semana ya que los alumnos se escribieron frases que pocas veces están acostumbrados a decirse entre ellos al final dijeron sentirse muy bien.



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.				*	Las actividades del módulo me encantaron tanto a mi como a mis alumnos, se sienten fascinados con las actividades propuestas.