



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Las actividades me ayudan a adquirir herramientas y ponerlas en práctica con mis estudiantes, ya que es muy importante transmitir mi estado emocional con ellos, una de mis prioridades es que mis alumnos tengan una estabilidad emocional y aprendan a canalizar sus emociones de la mejor manera. Pienso cuando yo era estudiante y tenía la edad de mis alumnos toda la carga emocional que tenía y nunca supe como canalizar, ahora me siento afortunada en contribuir un poco en la vida de mis alumnos.

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

Al momento de dar las indicaciones a los alumnos sobre cada una de las actividades, se promueve la comunicación asertiva, los alumnos respetaron reglas e indicaciones y actuaron con respeto.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?
Claro, desde el momento que han entendido la importancia de una comunicación asertiva para poder comprenderse y darse a entender. Además, saben que es una herramienta que toda su vida utilizarán.

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

Las actividades de respiración sintiente y agradecimiento las pongo en práctica a cada momento que considero son necesarias, las dos me dan mucha paz interior y tranquilidad, también las comparto con mis estudiantes porque me doy cuenta de que les sirven para mejorar su estado emocional. La comunicación verbal y no verbal es algo que ponemos en práctica todos los días y a cada momento y no me había puesto a analizar la importancia que tienen las expresiones de mi rostro.

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



En la actividad de “Cuatro a la vez” mis alumnos están practicando la comunicación asertiva, ya que no deben hablar solo con expresiones faciales se da la comunicación. Para mi en lo personal son experiencias muy productivas que va fortaleciendo la personalidad de mis alumnos. Al inicio mis alumnos se negaban a participar por pena, pero poco a poco es una brecha cada vez mas corta, ya que ha crecido su confianza en ellos mismos.



En la actividad de “El aula de las palabras amables” mis alumnos pudieron escribir a cada uno de sus compañeros palabras positivas y amables de ellos. Al terminar la actividad los alumnos revisaron su hoja, en plenaria compartieron que sabían de algunos que frases les escribieron, otros comentaban que no se imaginaban que sus compañeros pensarán tan bonito de ellos. Esta actividad fue muy favorable ya que se descubren opiniones que no se imaginaban, les recomendé que guarden su hoja y cuando se sientan tristes, abran esa hoja y recuerden cuan valiosos y únicos son. A veces en la vida nos resulta de manera personal buscar y registrar mis defectos y no encuentro cualidades, pero hay personas que son quienes nos hacen saber lo maravillosas que somos y ayuda mucho en lo personal a favorecer la autoestima.

En la actividad de “El dragón, la tortuga y el pulgar arriba” compartí a mis alumnos las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Después les facilite una hoja donde ellos dibujaron el dragón, la tortuga y el pulgar arriba para poder identificar cada tipo de comunicación. En seguida les compartí unas frases donde ellos tenían que ubicar al tipo de comunicación al que pertenecía.

En plenaria compartieron situaciones de su vida diaria donde han vivido o empleado estos tipos de comunicación.

Al final llegaron a la reflexión que para mantener relaciones sanas conviene practicar la comunicación asertiva y de esa forma se dan a entender más, se evitan y evitan situaciones de desagrado con los demás.

Practicar estas actividades con los adolescentes es muy productivo, ya que ellos muy difícil expresan sus emociones, me siento satisfecha de manera personal por tomar este taller y estar adquiriendo herramientas que puedo compartir con mis alumnos, que de alguna manera les van a servir en su vida diaria para tener una salud emocional.

En la actualidad considero que la salud emocional es la base de todo nuestro bienestar, ya que de ello depende la salud física.

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.					