

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo:

Nuestros pensamientos influyen en la forma en la que nos sentimos, si nuestros pensamientos durante un ataque de ansiedad son negativos, esto posiblemente nos hará que aumente.

Los pensamientos y las emociones de mis alumnos no se ven, pero los orientan, y acabando tomando decisiones y actuando en función de estos. Así pues, la conducta de mis alumnos, se determina por sus estados emocionales, los cuales son ocasionados por aquello que pensamos.

Sus pensamientos los llevaron a reflexionar y actuar de una manera adecuada, de tal forma que aprendieron a reconocer y controlar sus emociones.

Enojo: esta emoción todos los seres humanos la hemos experimentado y no es malo sentirla lo malo es no controlarla.

Miedo: es una emoción que sentimos cuando nos enfrentamos ante lo desconocido y lo importante es controlarla, respirando enfocándonos en nuestros pensamientos en algo positivo.

Frustración: es una emoción a la cual se enfrentan muy a menudo cuando algo no les sale o no entienden un tema, pero como solución decidimos en grupo que tenemos que acercarnos al maestro o a un alumno de confianza para que nos explique, y dejar de sentir esta emoción que nos afecta a algunos.

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

- Manifestar interés por lo que expresa el interlocutor.
- Aplicar empatía, ya sea con mis alumnos o entre alumno -alumno
- Reforzar afirmaciones positivas («Por supuesto», “Ese es un punto interesante”, etc.), al emplear estas afirmaciones con los alumnos se fomenta la confianza.
- Hacer preguntas, como señal de estar involucrado en la conversación, que el alumno se sienta atendido

Promoviendo el respeto y el dialogo, antes que nada.

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

La comunicación asertiva es de gran importancia en mi grupo, y la utilizo siempre como una herramienta en el proceso de enseñanza - aprendizaje, porque en teoría puede incentivar a los estudiantes a formar hábitos de autonomía en el aprendizaje.

El asertividad empleado entre los alumnos nos puede ayudar a resolver los conflictos, nos ayuda, aprendemos a defendernos y a poner límites claros, lo que permite que nos sintamos bien y aumentemos nuestra autoestima.

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

Que mis alumnos reconocieron sus emociones, así como que estas no son malas lo malo es que no sabemos reconocer y controlar.

Aprendieron a tener una comunicación asertiva y eficaz, de igual manera yo como maestra.

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

