



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Gratitud, alegría, pensamientos reflexivos, imaginación, duda, ansia, nervios, todas estas emociones al límite y a flor de piel porque saben que se va a hablar y a socializar sobre la personalidad y características positivas de cada uno de ellos. Ese gusanito de saber ¿Cómo me perciben los demás? ¿Qué piensan sobre mí? Una actividad muy enriquecedora y que sienta bien para elevar la autoestima y la confianza en sí mismos.

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

Son adolescentes, le cuesta a la gran mayoría expresarse en público, sienten pena, miedo de ser rechazados o que alguien se burle de su forma de hablar o de lo que están sintiendo. Sin embargo, cuando se dan la vuelta y empiezan a leer lo que los compañeros piensan de ellos, o como los perciben, su rostro cambia inmediatamente, en ellos se dibuja una sonrisa en cuanto empiezan a leer cosas positivas sobre ellos. El semblante cambia, se sienten en confianza y empiezan a expresarse, empiezan a agradecer y a preguntar con sus más cercanos, ¿Quiénes fueron los que pasaron a escribir sobre su espalda? A todos nos llena de alegría y satisfacción cuando nos elogian, sentimos calma, el cuerpo se relaja, se fomenta la empatía y eso permite que salga nuestro lado generoso, quieren corresponder de la misma manera, ahora quieren decir cosas positivas sobre los demás. Empiezan las disculpas con quienes tuvieron alguna situación de conflicto o un desacuerdo, se desarrolla la actividad en un ambiente armonía y felicidad.

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

Porque fomenta la autoestima y la confianza en uno mismo, se sienten apreciados o en calma porque pudieron hablar sobre “eso” que algún tiempo atrás les había generado un conflicto o un desacuerdo por opiniones o posturas. Porque aprenden a disculparse, esta parte es la que más les cuesta, reconocer a su corta edad que se equivocan, es algo que sin duda es un parteaguas para ellos. Volver a sonreír con quien ya no se saludaban o leer lo que esa persona piensa de él o ella de manera positiva les quita un peso de encima, les trae tranquilidad, calma y paz con los demás y consigo mismos.

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

Sin duda que todas, cada una aporta un logro en nuestra formación y profesionalización docente y nos ayuda a trabajar sobre nosotros mismos, me gusta mucho la frase que dice: ***“Para estar bien con los demás debes estar bien contigo mismo”***, entonces sin duda que debemos empezar a trabajar en nosotros, encontrar la paz, buscar la calma y las soluciones a los conflictos que siempre estarán presentes a lo largo de nuestras vidas.

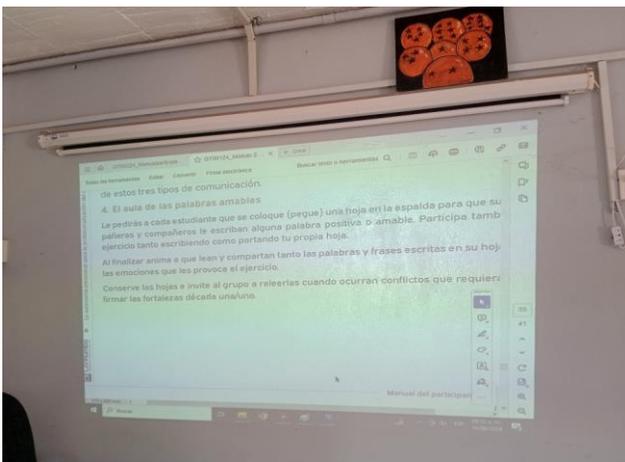
Somos seres con sentimientos y aunque nos han enseñado que debemos ser fuertes, la realidad es que se está mejor con uno mismo cuando dejas salir tus emociones, cuando liberas y no ocultas tus sentimientos, cuando te vuelves expresivo y agradecido, cuando reconoces y aceptas los halagos y las críticas las tomas de forma positiva, como esa área de oportunidad para mejorar y crecer. Eso nos motiva y nos llena de energía, trabajemos entonces en hacer sentir bien a nuestra mente a nuestro cuerpo y hagamos sentir bien a los demás.

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

A. El aula de las palabras amables

Le pedirás a cada estudiante que se coloque (pegue) una hoja en la espalda para que sus compañeras y compañeros le escriban alguna palabra positiva o amable. Participa también del ejercicio tanto escribiendo como portando tu propia hoja.

Al finalizar anima a que lean y compartan tanto las palabras y frases escritas en su hoja como las emociones que les provoca el ejercicio. Conserve las hojas e invite al grupo a releerlas cuando ocurran conflictos que requieran con firmar las fortalezas década una/uno.





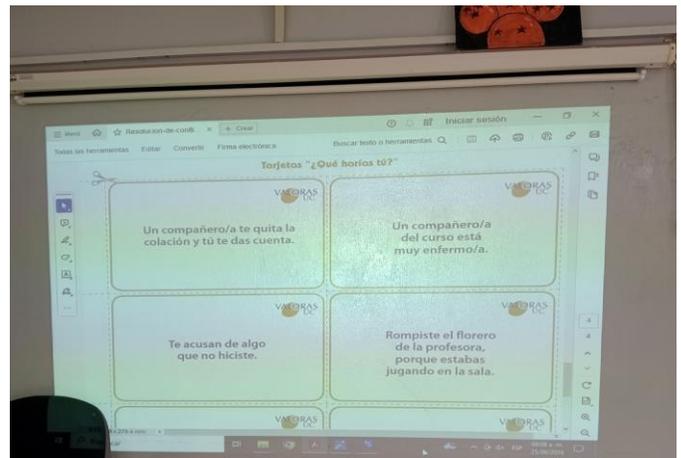


B. ¿Qué harías sí?

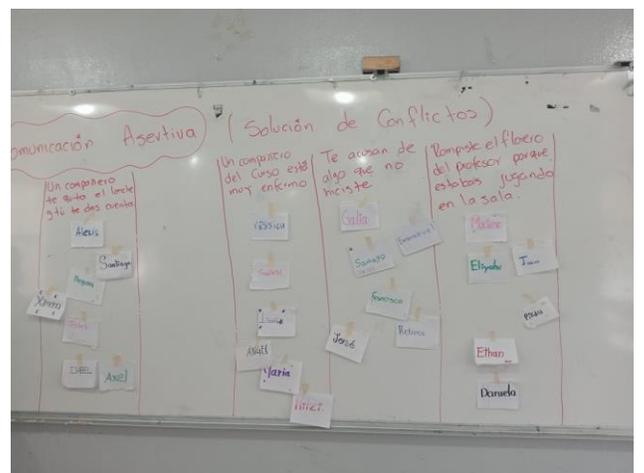
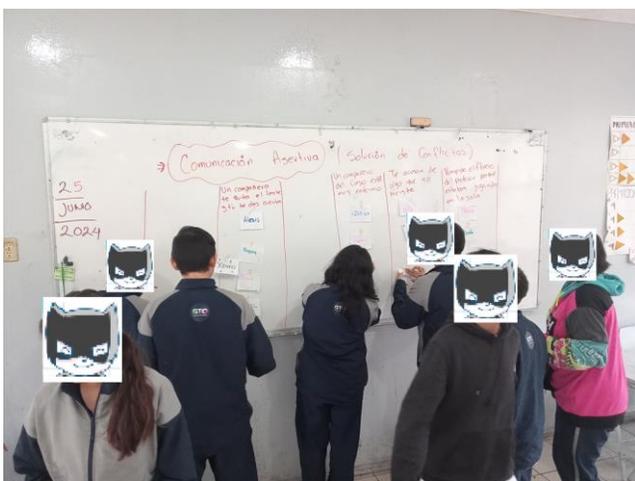
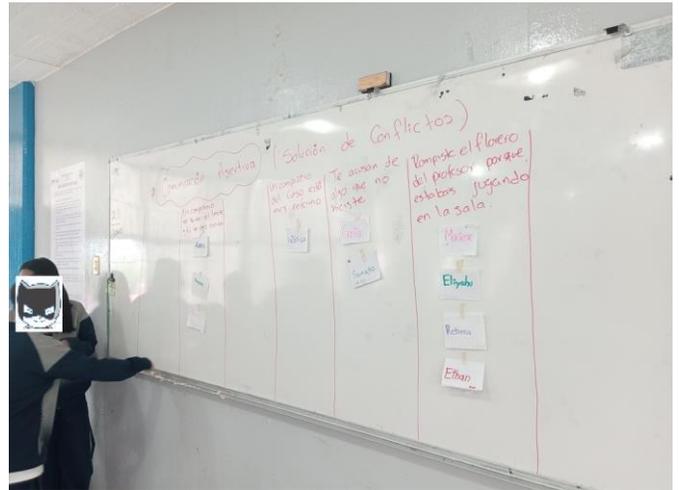
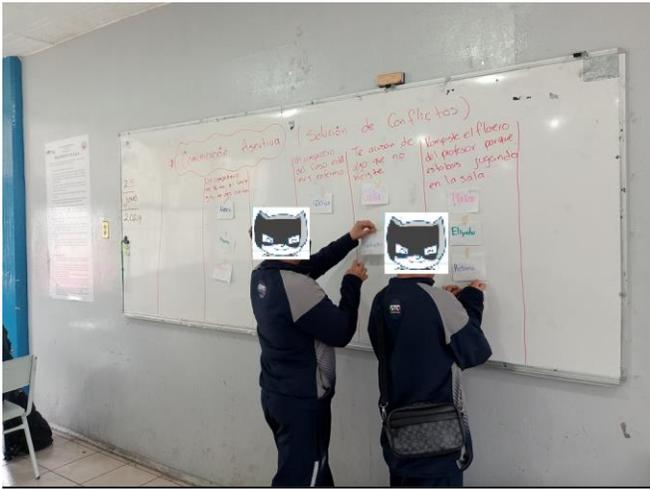
Una segunda actividad relacionada con este tema fue: ¿Qué harías sí?

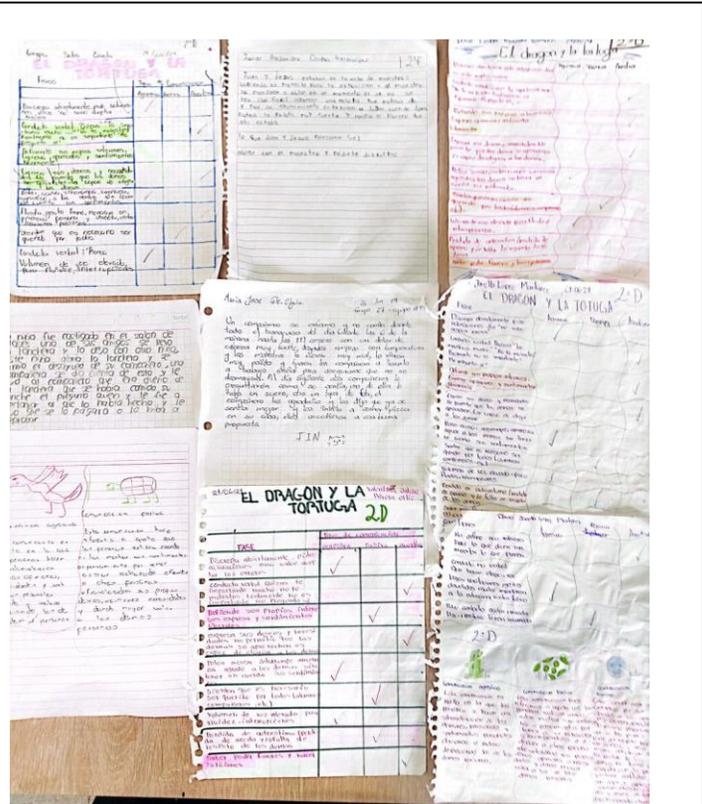
Las relaciones humanas producen momentos que generan efectos positivos en nosotros; nos ayudan a sentirnos acogidos, queridos y respetados. Sin embargo, éstas no están libres de conflictos o problemas. Muchas veces las reacciones emocionales con que enfrentamos estas situaciones son impulsivas y podemos llegar a lastimar a alguien. O bien, podemos enfrentarla de manera egoísta, sin considerar que podemos hacer un bien a otro si actuamos de manera distinta, dejando de lado nuestros intereses personales.

Es fundamental aprender a analizar aquellas situaciones conflictivas y difíciles en que nos vemos envueltos, reconociendo qué tendemos a hacer frente a ellas, los efectos que provoca nuestro actuar sobre los demás y reflexionando qué medidas podrían llevar a una buena resolución. En este juego los estudiantes se verán enfrentados a una situación de final abierto frente a la cual deberán crear una solución a ser representada a través de un dibujo o relato. Los productos servirán para la reflexión grupal.









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.					