



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Tengo sentimientos encontrados, (**frustración**) soy una docente unitaria de 3 grupos de alumnos con distintas características, valores, formas de pensar y modos de vida, etc. Encuentro en ellos una falta de atención de casa, falta de límites, falta de respeto a las normas y leyes que estás se proyecta en el aula, al realizar cada una de las actividades. Me gustaría decir como la mayoría de mis compañeros docentes que todo fluye de maravilla, pero la verdad no es así, me enfrento con algunos alumnos que no quieren hacer ninguna actividad, la realizan de mala gana o no la hacen (**desilusión**). Sin embargo, sigo con **positivismo** esperando que cada día se sumen más a trabajar e identificar sus emociones.

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

Primero que nada, les pregunto en que parte quieren trabajar, siempre trato de pedirles su opinión en las diversas actividades y se somete a votación lo que democráticamente gane se toman las decisiones, se les escucha sus opiniones, pido que estén cómodos, tranquilos y abiertos a las opiniones de sus compañeros, que aunque no estén de acuerdo con ello, las respeten.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué? Si la reconocen, sin embargo, no puedo decir que la apliquen, de hecho ellos mismos identificaron que la comunicación que más practican es la del Dragon (comunicación agresiva). Porque leyeron, identificaron, realizaron el ejercicio de la Actividad 6. Mi dragón, mi tortuga y mi pulgar arriba, se dieron ejemplos de cada una de ellas y reconocieron la que más llevan a cabo.

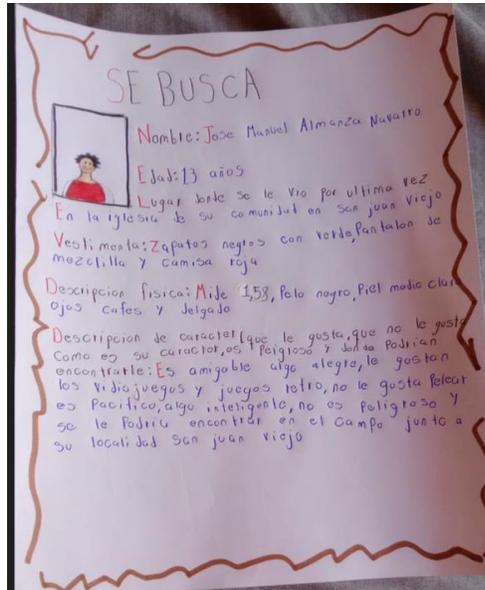
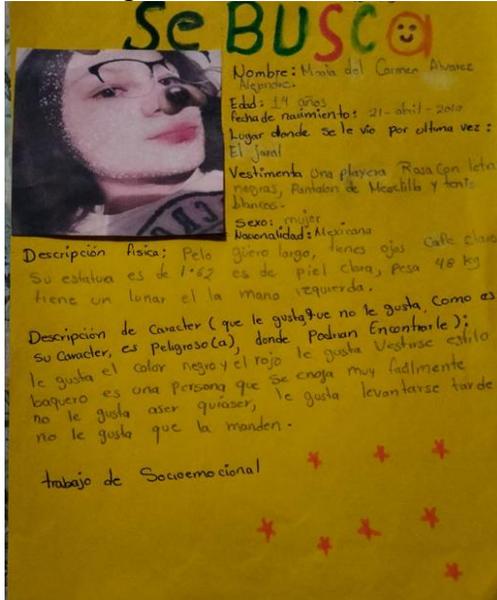
1. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Designamos la famosa señal de puño en alto para que represente nuestra señal de silencio. Hay alumnos muy inquietos, que les agrada hablar mucho en clase e interrumpen o desconcentran a los demás por lo cual designamos nuestra señal y con ella nos ayuda a mantener un mejor ambiente en el aula.

Fomenta la empatía: La frase “No hagas lo que no quieras que te hagan” y la escucha activa nos ayuda a ponernos en el lugar de los demás y comprender sus experiencias. Esto nos permite desarrollar empatía y compasión, lo que nos convierte en mejores amigos, compañeros de trabajo y miembros de la familia, por lo que siempre les solicito a mis alumnos que se pongan en el lugar de su compañero y que expresen que sentirían si estuvieran en esa situación, además de trabajar actividades de estudio de caso, trato de hacerlos individuos más consientes.

Se ha trabajado la “**respiración en calma**” y ayuda a relajarse un poco. También se realizó la **actividad 6**. Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba la cual les ayudo a los alumnos a reconocer el tipo de comunicación que usan más comúnmente y como la pueden transformar en asertiva.

2. Realizaron un tipo cartel de ellos mismos para reconocer un poco como es su carácter, gustos, sentimientos.



Se diseño la señal que representara para el grupo la acción de silencio y calma, puño en alto.



Los alumnos llevaron a cabo la actividad 6 Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba, el cual les ayudo a identificar la comunicación que practican más y como podrían transformarla en comunicación asertiva.

Comunicación	Situación	Transformación en comunicación asertiva
	Una vez me estaba discutiendo con mi padre por algo que yo quería y quería saber la razón por la que me enoja cuando no llegaba a nada	Yo vi que dije algo para burlarme y expresar mis sentimientos y no le dije nada para burlarme ni ponerme en contra de esa persona
	Una vez me estaba chateando con una persona o así y yo no hice nada ni le dije nada	Yo vi que dije algo para burlarme y expresar mis sentimientos y no le dije nada para burlarme ni ponerme en contra de esa persona

Comunicación	Situación	Transformación en comunicación asertiva
	Una vez me peleé con unos amigos por que ellos me estaban discutiendo con ellos y les di una cachetada	Me peleé con mis amigos y para no saltar le di un puño en el respeto a ella y me disculpe con ella
	Me peleé con mi mamá	Me peleé con mi mamá y para no saltar le di un puño en el respeto a ella y me disculpe con ella

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.					