



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

La importancia del lenguaje verbal y no verbal en nuestra comunicación; son factores que muchas veces no tomamos en cuenta; pero que también hablan por nosotros, envían un mensaje y que haciendo conciencia en mi día a día los estudiantes se percatan de cada mínimo detalle.

Los tipos de comunicación son algo que he experimentado, más el agresivo y pasivo; pero el asertivo es algo que debo aprender, para no lastimar a las personas que amo y sobretodo para hacer valer mis sentimientos, mi opinión y mis ideas, respetando así a los demás.

Una de las frases que he escuchado a lo largo de mi vida es tratar a los demás como me gustaría que me trataran a mí; una regla de oro aprendida desde mi infancia pero que no habla más que de la empatía en la que debemos comprender las emociones de los demás.

A veces nos centramos tanto en nosotros mismos, en nuestras necesidades y nuestros intereses; que olvidamos por completo el sentir e intereses de los demás; me hace mucha falta atender los preceptos emocionales de este módulo; porque me llevará a ser mas humana y poder comprender a mis semejantes.

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

Explicué a mis alumnos la importancia de la comunicación y que no debemos perder de vista ningún elemento. Ejemplifiqué cada forma de comunicarnos (agresivo, pasiva y asertiva) y reflexionamos sobre la importancia de ser asertivos a la hora de convivir con nuestros compañeros y compañeras porque muchas veces podemos herir susceptibilidades y lastimar sus sentimientos. Nos comprometimos a evitar hablar de manera agresiva y pasiva tratando de hacerles saber de la mejor manera

a nuestra familia, nuestro grupo, nuestros amigos nuestra opinión respetando la propia.

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

Se han enfrentado mayormente a la comunicación agresiva y pasiva y llegamos al acuerdo que es mejor hablar asertivamente porque de esa manera validamos los pensamientos, sentimiento y opiniones de los demás pero a la vez respetamos el propio; sin necesidad de alterarnos y pensar que tenemos la razón o mucho menos darla cuando los demás se expresan.

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

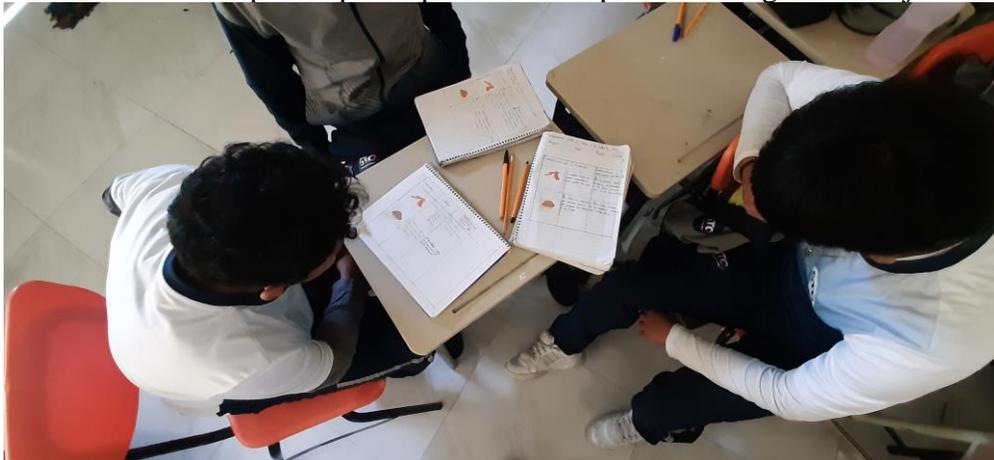
La actividad más significativa fue los tipos de comunicación porque me di cuenta que soy muy cruel con mi hija y pasiva con personas dominantes de mi familia; comprendí que la empatía y la validación de las demás personas es lo mejor para evitar lastimarlas; y así como es importante comunicarnos es escuchar activamente, ser tolerante, agradable, no emitir prejuicios, valorar a los demás, ser agradecido y honesto; que gran mensaje aquel que había olvidado “trata a los demás como te gustaría que te trataran”.

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

El dragón, la tortuga y el pulgar arriba



Los alumnos optaron por la postura en la que más les agrada trabajar.



En esta actividad los alumnos analizaron de que manera se comunican e identificaron una situación en la que ellos aplicaron cada forma de comunicarse; entre todos reflexionamos la importancia de cuidar el bienestar propio y el de los demás. Que debemos respetar sus derechos y su integridad; se comprometieron a cuidar la forma en la que se comunican con su familia, amigos, compañeros, maestros y personas en general intentando ser empáticos.

El aula de las palabras amables

Esta actividad me fascinó porque los alumnos tuvieron la oportunidad de expresar palabras amables y positivas a sus compañeros, que muchas veces no hacemos o que solo nos centramos en nuestros amigos y amigas.

Les pedí que les escribieran a todos y que buscarán que todos sus compañeros participarán.

Fue muy enriquecedor; los alumnos se sintieron importantes y sobretodo leveron frases que les gustaron y que no esperaban leer.

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.					