



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Autoestima: cuando se resaltan los aspectos y características buenas y positivas de las personas, en este caso, mis alumnos se llenaron de satisfacción al estar leyendo y darse cuenta lo bonito que piensan sus compañeros sobre ellos.

Asertividad: al lograr comunicar sus sentimientos y pensamientos sobre si mismos y hacia otra persona de manera positiva, respetuosa y clara sin la intención de herir o perjudicar su estado de animo.

Amistad y compañerismo: en la actividad, además del propósito emocional y asertivo, también procure que fortalecer los lazos de amistad y compañerismo que debe existir entre ellos. Resalté la importancia de realizar su trabajo con honestidad hacia sus compañeros y hacia sí mismos, no se trataba solo de escribir por escribir o poner lo primero que se les venía a la mente, por eso antes se realizó una actividad de reflexión en la que recordaron cuántos de sus compañeros se acompañan desde primer grado de primaria, incluso unos desde el preescolar y cuántos aún siguen en el grupo.

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

Durante la actividad realizada con los alumnos la cual corresponde a la 4, el aula de las palabras amables, el asertividad se promovió al momento de lograr que expresaran sus pensamientos y sentimientos, también, cuando prestan atención hacia lo que comentan y exponen sus compañeros, siendo respetuosos y practicando la escucha activa con interés y empatía. Cuando mis alumnos estaban escribiendo en la hoja de su compañero, les pedí que siempre utilizaran palabras positivas y respetuosas y que pensarán en las emociones que pudieran causar en su compañero cuando diera lectura a lo que le estuvieron escribiendo., ya que una

frase puede llenar de alegría, y buenas expectativas, o puede causar tristeza, es por ello que pedí que fueran cuidadosos con lo que iban a escribir.

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

_creo que es necesario continuar con actividades que fortalezcan el asertividad en las aulas de nuestras escuelas, ya que desafortunadamente, nuestros contextos sociales en ocasiones carecen de espacios donde se practiquen los valores. Sin embargo, creo que mis alumnos si descubrieron la importancia y la necesidad de comunicarse de manera asertiva, ya que, por medio de ella, pueden sentir la libertad de expresar sus sentimientos y emociones sin temor a sentirse expuestos o avergonzados; además, se dieron cuenta de que, expresar sus pensamientos puede ayudar a evitar conflictos y situaciones incómodas si se hace a tiempo y de manera respetuosa, de esta manera, además de ser asertivos, pueden fomentar un entorno socialmente saludable. Creo que es un camino largo de recorrer, pero dimos un primer paso que se debe continuar fortaleciendo.

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

Una actividad que, sin lugar a duda, resultó muy significativa fue la de mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba, ya que con ella mis alumnos se dieron cuenta (y yo con ellos) de que reaccionamos de diferente manera dependiendo de las situaciones que enfrentamos. Les llamó mucho la atención que en ocasiones sale el dragón que vive en ellos. Lo más importante que rescato es que, al terminar la actividad, mis alumnos concluyeron que deben mantener una comunicación intermedia entre pasiva y agresiva, es decir, deben comunicarse de manera asertiva.

Otra actividad muy significativa para mis alumnitos fue cuando escribieron situaciones agresivas y pasivas que han vivido y después las cambiaron a situaciones asertivas; esta actividad la realizaron en comunidades de aprendizaje así que primero dialogaron sobre los momentos en que reaccionaban de manera

agresiva, mencionaban que por ejemplo, había ocasiones en que su mamá les pedía un favor y ellos contestaban enojados o molestos, o cuando peleaban con sus hermanos por que los ponían a recoger su cuarto; al cambiar estas acción de manera asertiva mencionaban que debían contestar tranquilos, sin enojarse ya que es bueno ayudar en casa a los papás, también decían que debían respirar tres veces cuando estaban enojados.

La actividad de “hablando el mismo idioma”, también fue una actividad que les pareció muy bonita y la cual fue muy significativa para mis alumnos ya que por medio de ella pusieron en práctica el asertividad y lograron exponer sus pensamientos, sentimientos y emociones con sus compañeros sin sentirse apenados ni avergonzados, al contrario, esta dinámica les permitió sentir libertad de comunicarse.

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



EN FILA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD



EN COMUNIDADES DE APRENDIZAJE



ENTRE AMIGOS



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. | | | | | |