



PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

DOCENTE: CAROLINA PEREZ VALADES

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

La actividad realizada fue “El aula de las palabras amables”, como docente de la asignatura de ciencias para mis alumnos es una sorpresa y se mostraron con mucho agrado de realizar una actividad diferente, se realizo en un grupo donde hay poca participación entre ellos y no son abiertos a trabajar de manera colaborativa con algún alumno que no es de su agrado. Pero con la actividad tomaron conciencia de que a pesar de no ser los excelentes amigos si se conocen y se rescataron cualidades positivas de cada estudiante como ser amable, tranquilo, sociable, buena onda, amigable, respetuoso, que manifiesta paz, entre otras. Fue una actividad que para ellos y para mi dio mucha satisfacción y nos hace reflexionar que como seres humanos todos podemos aportar una palabra positiva hacia la otra persona lo que también nos hace sentir bien el reconocimiento de nuestras cualidades que muchas veces pasamos desapercibidas.

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

Al iniciar la clase se menciona que acomodaran las mesitas en circulo y que en un papelito escribieran su nombre y me lo entregaron, en ese punto se les pide su apoyo para realizar una lista en el pizarrón de cualidades positivas que identificamos promoviendo el dialogo con ejemplos como cuando ellos son amables, respetuosos, cariñosos etc. Al terminar se les explico que cada uno iba a tomar un papelito con el nombre de algún compañero y de manera anónima iba a escribir una cualidad positiva de ese compañero o compañera y decorar de manera libre, al finalizar se les pidió realizar un circulo de espaldas y buscar al compañero que les había tocado para pegar en la espalda su cualidad positiva.

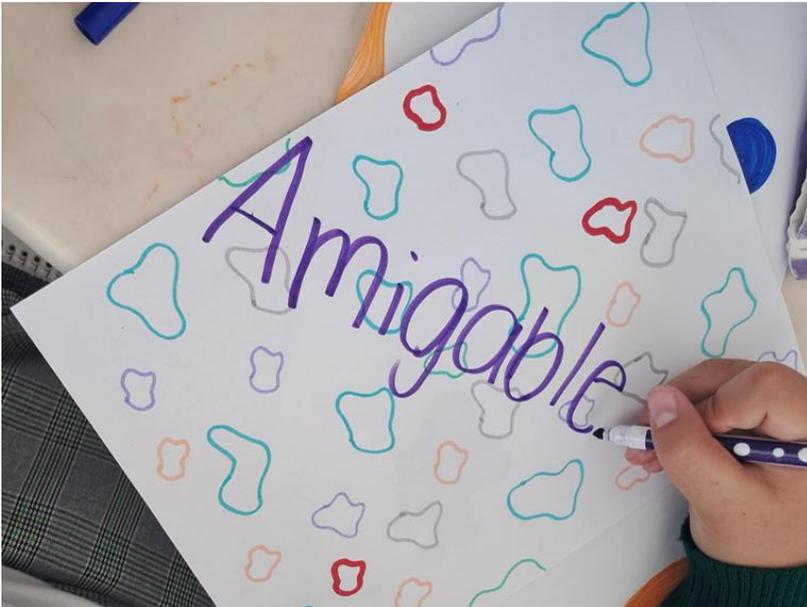
3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

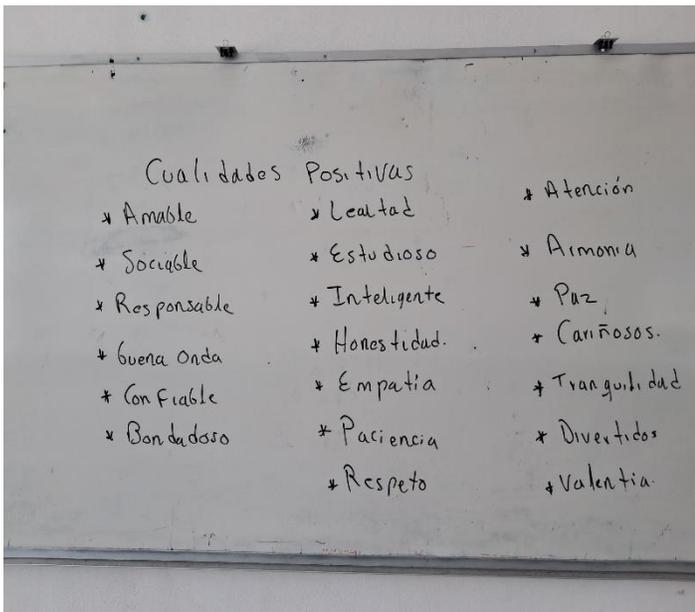
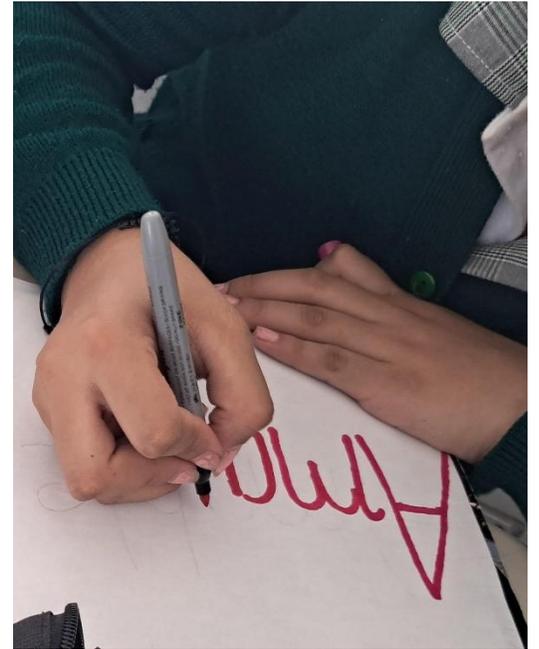
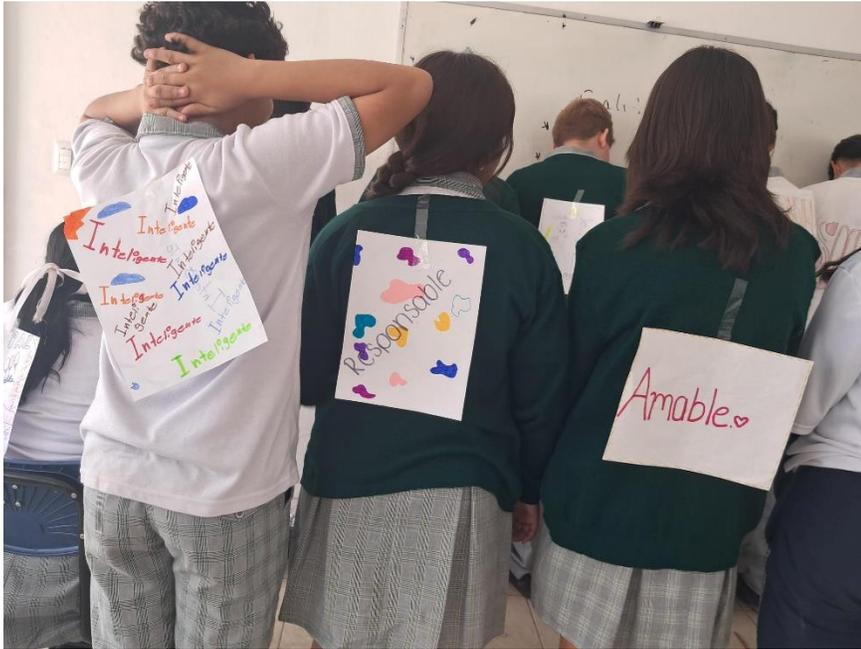
Los estudiantes reflexionaron acerca de la importancia de reconocer entre ellos las cualidades positivas y por consecuencia a ser empáticos ya que la importancia de la comunicación asertiva radica en su capacidad para fomentar relaciones más sanas y efectivas, lo que les permite expresar sus necesidades y opiniones de forma respetuosa y confiada, evitando malentendidos y conflictos innecesarios fomentando un ambiente de respeto mutuo, donde cada parte se siente escuchada y valorada contribuyendo a la construcción de un entorno colaborativo.

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

Las actividades más significativas han sido en primer lugar “la respiración sintiente” ya que la ansiedad se deriva de no mantener calma y armonía en nuestras emociones en conjunto con el entorno, a la par de ser Docente también soy terapeuta en terapias alternativas y la respiración en calma me sido de gran utilidad para encontrar el equilibrio entre mis pensamientos, emociones y acciones. En segundo lugar, el “Análisis de mi comunicación con los demás” ya que reconozco y es una parte que debo trabajar mas en expresar mis emociones de manera clara y sobre todo que esto no afecte mi relación familiar, de amistad y trabajo por lo que identificar la manera de comunicarnos con los demás considero es el parteaguas para un proceso de transformación personal.

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





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.					