



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Las actividades me parecieron muy acordes al nivel de mis alumnos, segundo grado, son actividades que los motivaron y lograron dejar en cada uno un aprendizaje. Los alumnos y yo, logramos durante el desarrollo de las actividades, experimentar en su mayoría emociones positivas como la felicidad, la alegría, la calma, el amor, la gratitud, el interés, la inspiración y el orgullo. En pocas ocasiones se presentaron las emociones de frustración, enojo y desesperación, pero nos permitieron identificarlas y canalizarlas de manera correcta. Al final concluimos que, durante nuestra vida, vamos a experimentar un sinnúmero de emociones tanto positivas como negativas, pero que gracias a estos ejercicios hemos adquirido herramientas para mejorar la forma como reaccionamos a ellas.

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

Desde el inicio de cada actividad se mencionaron las instrucciones para llevar a cabo cada una, recordamos el concepto de comunicación asertiva y mencionamos algunos ejemplos contextualizados. Se recalcó la importancia de siempre pensar que cómo me gustaría a mí que me trataran o me expresaran algo, para así yo buscar decir o expresar algo positivo en mi compañero. Manifestamos la importancia de usar palabras de cortesía y amabilidad para generar emociones positivas en los compañeros. Así mismo, también mencionamos que los mensajes negativos pueden llegar a afectar las emociones de los demás y a generar conflictos.

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

La mayoría de los alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva, han aprendido que es importante expresar nuestros pensamientos y sentimientos, pero siempre de una manera respetuosa hacia uno mismo como hacia los demás. Hay alumnos que aún les cuesta la comunicación asertiva, sobre todo porque en casa tienen ambientes violentos donde

no practican este tipo de comunicación. Sin embargo, son más conscientes y con el trabajo constante será posible lograr que todos los alumnos tengan una comunicación asertiva.

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

Actividad 4. Análisis de mi comunicación con los demás. Esta actividad me pareció muy interesante ya que me permitió identificar los elementos que uso con frecuencia en mi comunicación verbal y no verbal. El ejercicio lo he estado aplicando cada tercer día, con la finalidad de hacer una pausa y reflexionar sobre mi comunicación con los demás. Lo cual me han permitido modificar, aquellas acciones, que sin darme cuentan expresan más que las palabras.

Actividad 7. ¿Por qué es tan importante aprender a escuchar? La vida va demasiado rápida y en ocasiones, creemos que escuchamos a la gente que está en nuestro alrededor. Después de realizar esta actividad, puedo percatarme que la escucha activa es fundamental para las relaciones cotidianas que tenemos con familiares, amigos, alumnos, padres de familia. Me he dado a la tarea de enfocarme en trabajar la escucha activa de mis alumnos, con la finalidad de crear ambientes positivos que favorezcan el aprendizaje.

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



ACTIVIDAD 1 “EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES”

Cada alumno se pegó una hoja en la espalda, y sus compañeros escribieron una palabra o frase o amable. Los alumnos se mostraron entusiastas por escribir a sus compañeros. Al finalizar, leyeron de manera personal las cosas que les escribieron, manifestaron felicidad, alegría, gusto, emoción por leer lo que escribieron sus compañeros. Al finalizar realizamos una reflexión, sobre el poder positivo que tienen las palabras agradables que nos dice la gente. Guardamos la hoja para leerla cada que sea necesario, y necesitemos alimentar nuestra autoestima.

ACTIVIDAD 2 “VEO Y SIENTO, ¿QUÉ ES?”

Salimos al patio, hicimos un círculo. Dos personas pasaron al frente, una tomaba un papelito con el nombre de un objeto, el cual debía describir a su compañero para que este lo dibujara. Al final, mostraban sus dibujos y verificaban si le habían acertado. Los alumnos manifestaron alegría a la hora de realizar la actividad. Algunos al no dibujar lo que su compañero le describían, se sentían frustrados. Al finalizar, en plenaria, respondimos a las preguntas: ¿qué fue fácil o difícil cumplir con el objetivo de este juego?; ¿para quién fue más sencillo el juego? Y ¿qué emociones experimentaron ambos mientras realizaban el juego? Al final llegamos a la conclusión, que la parte más difícil fue tratar de adivinar por medio del dibujo, esto porque tenemos diferentes percepciones y experiencias, y a veces es complicado entender lo que nos quiere decir nuestro compañero.

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.					