



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

En esta segunda actividad implementé la dinámica “el aula de las palabras amables”. Al principio sentí incertidumbre de que los alumnos logran identificar aspectos positivos en sus compañeros, pues he notado que les resulta vergonzoso identificar y aceptar elogios positivos por parte de los demás. Conforme fue avanzando la actividad me sentí orgulloso al ver que resaltaban cualidades tan buenas en sus compañeros que probablemente ni ellos mismos hubieran identificado, tales como “eres el mejor amigo del mundo”, “eres hermosa”, “eres genial”, “eres amable”, “eres maravillosa”, “eres inteligente”, entre otras más. Una vez que leyeron las palabras amables que les dedicaban sus compañeros, me sentí satisfecho y feliz de que se sintieran queridos por sus compañeros, pues incluso el clima del aula cambió, sonreían más, se daban abrazos y se intercambiaban buenos deseos entre ellos.

Otra de las actividades que promoví fue “veo y siento, ¿qué es?” en donde los alumnos a partir de mímica interpretarían varios sentimientos y emociones, con el fin de que identificaran las expresiones que ellos hacían cuando estaban tristes, felices enojados, etc. Durante esta actividad se promovió la comunicación asertiva, y me sentí contento al identificar que los estudiantes podían expresar cada una de las emociones: alegría, miedo, enojo, tristeza, etc.

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

Considero que la comunicación asertiva se vio reflejada cuando los alumnos con respeto y honestidad dieron palabras amables a los demás. Pues identificaron cuáles eran las cualidades que ellos observaban en sus compañeros y se las hicieron saber. Además en la actividad “veo y siento”, se buscó que la acción que ellos representarían sería acorde a la emoción identificada.

Así se explicó que era la comunicación asertiva y cómo se llevaba a cabo esta importante acción dentro del grupo. Es decir, que las acciones fueran acordes nuestros sentimientos, emociones, deseos sin dañar a los demás.

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

Considero que con las actividades llevadas a cabo, los alumnos reconocieron que es importante comunicar lo que sentimos, lo que nos gusta, lo que nos desagrada y lo que queremos, y que incluso nuestro lenguaje corporal debe estar encaminado a ello para que los demás sepan qué es lo que necesitan. Además creo que es un gran paso el hecho de que hayan reconocido virtudes en sus compañeros y que hayan sido capaces de comunicarlas de una forma amable, considero que con estas acciones, aunque parezcan pequeñas se puede desarrollar la comunicación asertiva en un nivel más alto.

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

Entre las actividades más significativas que puedo rescatar está la de identificar las situaciones en las que he utilizado los diversos tipos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva, pues a pesar de que soy un adulto que en todo momento debería utilizar la comunicación asertiva, existen situaciones en las que he tenido comunicación agresiva o pasiva, lo que provoca situaciones de estrés, enojo o frustración para los demás e incluso para mí. Así pues, he reconocido que para poder resolver un conflicto o para hacer saber mis necesidades es indispensable utilizar la comunicación asertiva, siendo objetivo y claro con mis deseos, necesidades, sentimientos, etc.

Otra de las actividades que sin duda me ha dejado un gran crecimiento son las acciones que puedo implementar en el aula con mis alumnos para despertar en ellos la comunicación asertiva, tales como utilizar elogios, ofrecer espacios de diálogo y solución de conflictos, practicar la calma, practicar la escucha, etc.

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



Ilustración 1 Alumno escribiendo palabras amables para sus compañeras y compañeros



Ilustración 3 palabras amables que recibieron los alumnos, se destaca "eres el mejor amigo del mundo"

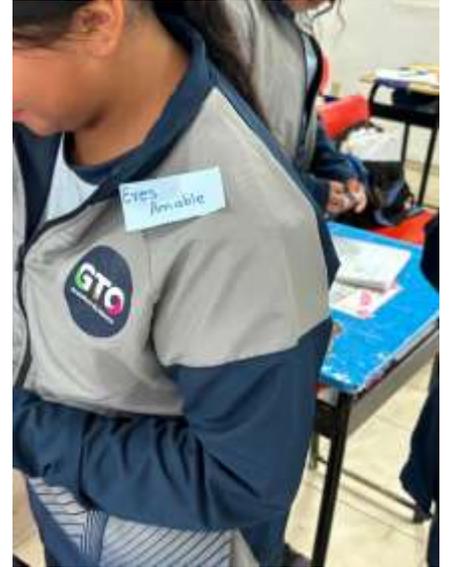


Ilustración 2 Palabras amables que recibió una de las alumnas "eres amable"



Ilustración 4 Alumnos llevando a cabo la actividad "ve y siento"

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.				X	Explico todas las emociones provocadas en este segundo módulo.
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.				X	Explico de manera puntual las acciones llevadas a cabo.
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.				X	Apliqué las actividades de comunicación asertiva propuestas en el módulo.
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	Integro las evidencias fotográficas de las actividades.