



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Durante las actividades de este módulo, tanto personales como con los alumnos me di cuenta que a veces somos pocos asertivos en nuestras palabras, es decir no somos tan conscientes en lo que decimos con los alumnos en momentos de ESTRÉS, o FATIGA, eso hace que nuestras palabras sean recibidas por nuestros alumnos en un tono o modo que pueda hacerlos sentir MAL, o TRISTES. Estas actividades nos enseñan a regular nuestra habla y sobre todo a pensar en el tono y volumen en el que decimos las cosas.

Los alumnos también comprendieron que las palabras provocan emociones positivas y negativas de acuerdo a la intención que se tenga con ellas. Sin duda estas actividades nos ayudan a sentirnos más ENFOCADOS y TRANQUILOS al razonar y pensar las cosas antes de decirlas independientemente del contexto que se desarrollando.

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

- ✓ Se creó un ambiente donde los alumnos puedan expresarse sin ser ofendidos o recibir burlas independientemente de los comentarios que se hagan
- ✓ Trabajar actividades donde los alumnos comprendan el uso de sus palabras para hacer sentir bien o mal a una persona
- ✓ Empleamos diálogos pasivos, agresivos y asertivos para que los alumnos comprendieran las diferencias entre uno y otro, así como las emociones que sentimos al decirlas

- ✓ Se creó una atmosfera de palabras de agradecimiento y palabras bonitas que ayudaran a nuestros alumnos a sentirse bien

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

Considero que mis alumnos sí reconocen la importancia de la comunicación asertiva pero como hemos visto en los webinar y en las lecciones sobre el tema no es algo que se aprenda y se practique en una semana, aunque sí reconocen que es importante, los alumnos requieren de seguir practicándola todos los días hasta formar un hábito en ellos, habito que puedan practicar no solo en la escuela sino también en casa con todas las personas con las que se relacionan.

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

a) COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL.

En esta actividad identificamos las características de cada una y respondimos un cuadro donde respondimos cual es la que utilizamos en cada situación. Esta actividad me ayudo a identificar qué tipo de comunicación estoy teniendo no solo con mis alumnos sino con personas cercanas como la familia.

b) EL DRAGON Y LA TORTUGA.

En esta actividad identificamos frases que pertenecen a la comunicación agresiva, asertiva y pasiva. Esta actividad me centro aún más en la reflexión de qué clase de comunicación estoy teniendo con mis alumnos, y como es que reaccionan o se sienten al expresarme con ellos. En mi meditación personal también reflexione en el dialogo que establezco con mi familia y como es que puedo cambiarlo.

c) DAR GRACIAS.

Esta actividad la encontré en la actividad 10 del cuadernillo, se refiere a contestar algunas preguntas y responder en forma de agradecimiento, o de decir “gracias”. Esta actividad considero que me tranquilizó y me calmo, es decir el pensar en palabras positivas hizo que me relajara y mi mente se centrara en esas cosas positivas y no en los problemas que a veces cargamos.

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



**EL AULA DE LAS
PALABRAS AMABLES**

En esta actividad fue la primera en trabajar se les pidió que escribieran una palabra amable o positiva para el compañero que quisieran.

Durante la actividad todos los compañeros quisieron anotar una palabra a todos los demás sin que ninguno quedara sin escribir.



EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES

Fue muy bonito ver como todos quisieron escribir al menos una vez en la hoja de los demás y nos solo de los amigos o de los que les caen bien.



CUATRO A LA VEZ

Esta fue la segunda actividad que escogí realizar ya que estaban muy empatadas en el objetivo.

Las actividades de las palabras amables ayudaron a que los alumnos se comunicaran de mejor manera e identificaran a los 4 alumnos con esas características del juego.

La reflexión final de los alumnos fue buena y sobre todo los comentarios que hicieron al respecto de las actividades como estas.



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.					