



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Cada actividad realizada me brindó la oportunidad de conocer experimentar emociones y pensamientos de forma positiva. Agradecimiento por lo aprendido, satisfacción por brindar ayuda a mis alumnos, me reconozco más empática al momento de trabajar con mis compañeros, alumnos y padres de familia, también considero ser más tolerante con todas las personas que me rodean.

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

Las actividades se llevan a cabo con respeto, honestidad, sin prejuicios, practicando la tolerancia, la empatía, generando ambientes de tranquilidad, bienestar, paz mental, expresando sentimientos de alegría, felicidad, emociones, afecto, optimismo, gratitud, satisfacción y agrado.

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

Mis alumnos consideran la comunicación asertiva como la más importante, ya que por medio de ella pueden expresar sus pensamientos, sentimientos, deseos y percepciones de manera apropiada respetando a los demás.

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

Cada día inicio mis clases con algunas afirmaciones como las siguientes:

- Sé que soy inteligente.
- Soy capaz
- Soy una persona encantadora que merece amor
- Sé que no estoy solo/a y agradezco tener a mi alrededor tanto.
- Amo mi cuerpo.
- Estoy agradecido con mi cuerpo porque funciona de manera eficaz y eficiente.

- Soy una persona llena de amor, esperanza y seguridad.
- Recibo cada día con entusiasmo y con ideas positivas.
- Soy creador/a de espacio seguros, comenzando conmigo mismo/a. Al finalizar agradecemos por lo que tenemos.

- Otra actividad que nos gusta mucho y que la ponemos en práctica es: “el aula de las palabras amables”. Nos damos 5 minutos al día para decirnos palabras amables, felicitarnos, abrazarnos (el que guste) darnos la mano y un fuerte aplauso por los logros del día.

- Cuando sucede alguna diferencia de manera grupal analizamos e identificamos el tipo de comunicación, el lenguaje y los sentimientos que manejaron en dicha situación y se concluye reflexionando si actuaron de la mejor forma, de lo contrario se invita a mejorar.

Mis alumnos se sintieron muy contentos y entusiasmados al realizar cada una de las actividades de este segundo módulo, se observan con más confianza, con mayor autocontrol de sus emociones, son más empáticos, hacen uso mayormente de una comunicación asertiva.

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



5.1.-El aula de las palabras amables

En esta actividad se les pegó con cinta una hoja en la espalda a cada alumno, luego se les pidió que escribieran de manera libre alguna palabra amable o frase positiva. Al finalizar cada alumno mencionó las frases de fortalezas que sus compañeros escribieron en su hoja. Hicimos un listado con esas frases, las cuales se leen al inicio de la clase.

5.2.-Cuatro a la vez

En esta actividad, se organizaron a los alumnos en círculo sentados y a cuatro de pie, se les conto 10 segundos para que fueran remplazados por otro compañero, en este tiempo, se dijo en voz alta alguna emoción para después haciendo uso del lenguaje no verbal, se seleccionó de los alumnos sentados, a una/uno que tuviera la fortaleza mencionada,

Al finalizar se reconoció la importancia de la comunicación no verbal, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo.

5.3.-Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba

Esta actividad se dio inicio con la explicación de las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Mediante lluvia de ideas se dieron ejemplos los cuales escribieron y dibujaron en el cuaderno, Posteriormente se actuaron algunas situaciones de los tres tipos de comunicación, se solicitó al grupo que identificara el tipo de comunicación que se trataba.

MA. DEL ROARIO RAMOS TREJO.

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. | | | | | |