

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

Al elegir las actividades de “Cuatro a la vez” y “El aula de las palabras amables”, lo alumnos mostraron una dificultad enorme para encontrar pensamientos positivos para sus compañeros, ya que se está más acostumbrado a remarcar, señalar y decir palabras negativas que positivas, pero una vez que encontraron la manera de identificar aquellas palabras buenas, que le permitieran la reflexión y el análisis, fueron poco a poco mostrando pensamientos y sentimientos de gratitud, solidaridad, empatía y respeto. Dichas emociones les permitieron expresar sus sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de forma adecuada y sin negar ni desconsiderar la presencia del compañero en ese momento de su vida.

Pensamientos y emociones negativas no existieron, todos los alumnos participaron con gusto en la actividad y se complacieron ante la incertidumbre de que un compañero lo seleccionara o por el hecho de conocer que palabras amables se le estaba escribiendo en su espalada.

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

En la primera actividad llamada Cuatro a la vez, los alumnos estaban ante la expectativa de si ellos cumplían con la emoción o fortaleza que se mencionaba y su sorpresa era mayor cuando otra persona lo señalaba de que si la poseía. Este tipo de comunicación nos permite reconocer las cualidades con las que se tienen y que en muchas de las ocasiones se ignora su existencia o potencial, y aunque palabras no existen, el acto en si habla mucho de la personalidad que posee el individuo y el poder de la comunicación no verbal en la actividad.

En la segunda actividad donde los alumnos tenían que colocar palabras amables a sus compañeros, la comunicación fue más clara, directa y sencilla, ya que se formaron dos círculos donde los alumnos que se encontraban afuera tenían que escribir palabras amables a quienes se encontraban dentro, esta acción permitió que los compañeros fueran claros, directos, empáticos y respetuosos con sus compañeros, y una vez terminada, todos descubrieran esas palabras escritas que los hacen lo que son, chicos maravillosos.

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

Si, aunque esta en proceso. Sin embargo, ahora reconocen que hay formas de interactuar de manera armónica con sus compañeros, donde el respeto genere ese ambiente seguro y confiado para si mismos y para los otros que le rodean. Donde pueda haber mejor comprensión y se pueda pensar en aquellas palabras que mejor puedan expresar aquello que se siente. Palabras amables, sinceras, sin adornos ni etiquetas que no le den cabida a los juicios malintencionados ni perversos.

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

Hasta ahorita creo que todas han sido significativas ya que aportan algo más a la formación de las emociones. Desde el punto de estar en calma, reflexionar sobre uno mismo, tener presente una autoevaluación de lo hacemos y dejamos hacer, hasta el hecho de reforzar todo aquello con lo que vivimos, convivimos y hacemos, nos van formando y transformando como individuos.

El hecho de catalogarnos como individuos con una comunicación pasiva, agresiva y asertiva, nos abre un camino hacia el cambio y permanencia, si creo que mi zona de confort me dice que donde estoy bien, pues adelante seguir ahí, pero si con todo lo que se ha analizado, se desea cambiar y/o sufrir una metamorfosis pues porque no intentarlo, todo aquello que nos de paz con nosotros mismos, nos haga mejor individuos y nos haga

sentirnos bien debemos de hacerlos, porque al final se trata de uno mismo, si yo estoy bien estarán bien todos aquellos que me rodean.

Las actividades que pongo en práctica son las de respirar y ponerme en calma, cuando lo requiero, salgo de mi zona de confort, analizo situaciones y pienso en su mejor forma de darles solución.

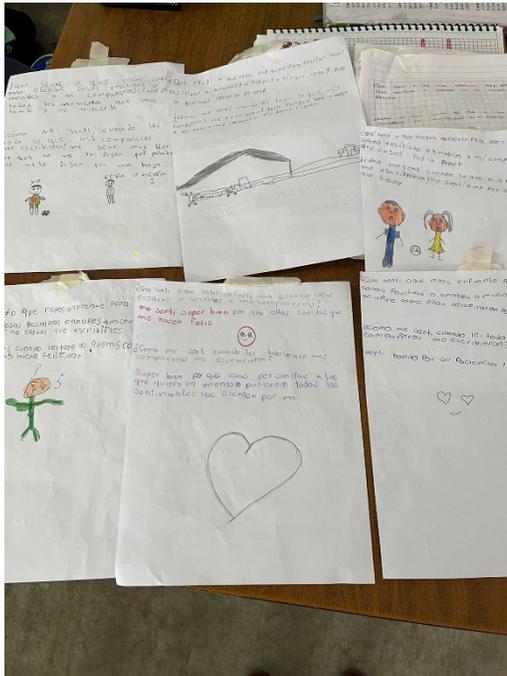
Así como practicar las afirmaciones, esta parte me encanta porque si es necesario creerse lo super heroína que puede llegar a ser uno día a día.

Y la gratitud, acto que estoy cambiando por todas aquellas palabras a las estamos acostumbrados a usar que son negativas y desgarradoras, donde uno mismo se boicotea en el actuar diario de su vida.

2. 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.					