



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

La comunicación asertiva es de gran importancia al utilizarla como una herramienta en el proceso de enseñanza - aprendizaje, porque en teoría puede incentivar a los estudiantes a formar hábitos de autonomía en el aprendizaje. La forma en como actuamos o nos comportamos en determinadas situaciones se relaciona con los sentimientos y pensamientos que nos emergen ante las situaciones que vivimos y las personas con que nos relacionamos. Nuestros pensamientos y emociones están a la base de la manera en que actuamos habitualmente

Las actividades que decidí implementar son mantener la calma y practicar el silencio consciente. Opte estas dos estrategias debido a que este grupo multigrado con los seis grados de alumnos de 1ª a 6ª grado, siempre está platicando y considero que en lugar de pedir que guarden silencio y omitamos el ruido pongamos en práctica estas dos estrategias aliadas de la comunicación efectiva y asertiva, esto con el propósito de que ellos generen un ambiente de calma en el cual les permita conectar con ellos mismos y con este hecho conectar también con sus compañeros. Iniciamos cerrando los ojos, respirando profundo, extendiendo sus brazos valoramos el silencio, lo cual permite ser conscientes de nuestros pensamientos y conectar cuerpo, mente y alma. Con esto los alumnos se sintieron muy relajados y comentaron que es una estrategia para ponerse a pensar y reflexionar, así como darse un tiempo de meditar lo que quieren expresar

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

En la primera actividad de la calma, los niños reconocieron que hay muchas formas de guardar la calma, pues ya hemos experimentado varias actividades para ellos; esta actividad provocó gusto, alegría, tranquilidad, confianza, etc, ya que varios de ellos expresaron de qué manera se sentirían en calma: por ejemplo, leticia le gusta escuchar el sonido de la naturaleza, a Marlen escuchar música, a Cristian el silencio y uno que experimentamos todo el grupo fue el escuchar el sonido de la lluvia caer , como es cerrar los ojos y mantener la calma. Cabe mencionar que los alumnos de primaria baja de 1ª y 3ª grado es un poco complejo el trabajo de mantener la calma y concentración ya que son muy inquietos y curiosos distrayendo fácilmente, tenía que llamar la atención o repetir las indicaciones para que las atendieran. En relación con los de primaria alta 4ª, 5ª y 6ª grado fue más fácil la aplicación de la estrategia ya que si hubo mayor concentración al inicio la realizamos juntas la actividad de la calma, pero viendo la distracción los separe por grados se consolido mejor así la actividad y escuche atentamente sus puntos de vista, logré saber cómo se sienten que les tranquiliza y que le da paz.

Aplicar la Escucha Activa

Manifestar interés por lo que expresa cada alumno

Aplicar empatía.

Reforzar con afirmaciones positivas

Hacer preguntas, como señal de estar involucrado en la conversación.

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

Porque mejora la autoconfianza y la autoestima, lograron identificar sentimientos y manifestar que el que los pone felices, los que les da coraje cada uno se les brindo un espacio si bien algunos les cuesta trabajo expresarlo, cabe mencionar que podemos tomar mejores decisiones, construimos relaciones sociales y laborales basadas en la sinceridad.

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

Como conclusión yo reflexioné acerca de lo trabajado en el módulo II; acerca de cómo siempre vamos de prisa y es necesario poner un alto y darnos el tiempo de meditar para conectar y así poder expresarnos de la manera más asertiva posible con cada uno de los alumnos.



Mantener la calma, practicar la escucha y ser empáticos.



1. 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.			X		
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.			X		
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.				X	
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	