



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Durante la organización de las actividades que seleccione para poner en práctica con mis alumnos mis primeros pensamientos fueron de duda ya que la actividad de “cuatro a la vez” conlleva aceptar y reflexionar lo que otras personas piensan o ven en mí. El miedo y a su vez la curiosidad por ver qué resultados podría obtener me invadieron. Fue totalmente un reto para mí pues nunca había realizado una actividad similar. Cuando finalizo la actividad me sentí muy orgullosa de ellos realmente me sorprendió su manera de responder positivamente a esta actividad.

¡Durante la actividad desarrollada “palabras amables” la organicé como parte de relajación de la clase, Mis sentimientos al llevar a cabo esta actividad fueron más de sorpresa y alegría ya que al grupo que elegí son muy competitivos y debido a esto siempre hay envidias entre ellos por quien hace mejor las actividades al final de la actividad aprecie mucho su bonita participación ya que durante el desarrollo de la actividad se olvidaron un momento por la lucha de quien es mejor!

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

Durante la aplicación de la actividad “cuatro a la vez” promoví en mis alumnos realizar conciencia y reflexión sobre el valor y la importancia de la empatía y respeto a la hora que veían que sus compañeros se colocaban detrás de ellos en ese momento los alumnos sentados preguntaban ¿por qué? Ahí en ese instante enfatice la escucha activa, primero escucho reflexiono que me está diciendo, compartimos diferencia de opiniones y así logramos tener comunicación asertiva el tenerla no es siempre estar de acuerdo con las personas, pero así podrán llegar a acuerdos mutuos.

Como conclusión les explique que no solo en mi clase debería ser así, si no en todos lados y con todas las personas y situaciones de nuestra vida. tal vez para algunos sea difícil para otros no es un proceso que lleva tiempo.

Les recordé lo que activamente realizamos en clases siempre cuando se les da la consigna “¿y de que otra manera podemos hacerlo?” y ellos dan ideas diferentes y al final juntamos las ideas y realizamos la idea mejorada. O bien vamos realizando una por una y al final vemos cuales propuestas de ejercicio les gusto más, eso en nuestra vida diaria es tener y lograr una comunicación asertiva.

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

Si, tanto ellos como yo tuvimos aprendizajes nuevos y significativos, reconocieron que es importante saber cómo comunicarnos, expresaron que fue muy bonito recibir y decir cosas bonitas eso los hizo sentir feliz al igual que respetar que todos pensamos de una manera diferente pero que aún si podemos llegar acuerdos.

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

Todas y cada una de las actividades realizadas durante este módulo fueron muy interesantes y sustanciales para mi práctica docente. Las actividades que más pongo en práctica son:

El manejo de conflictos durante clases en este mismo trabajo la escucha y el ponerse en el lugar del otro. Durante mis clases de educación física resultan conflictos por quien es mejor que quien, quien no ejecuta bien los ejercicios, el que comprendan bien el tema, etc.

Cuando se presentan estos conflictos lo primero que pongo en practica es la escucha activa la que me sirve para: que mis alumnos propongan nuevas formas de juego o ejercicios, para corroborar con una serie de preguntas si entendieron el tema abordar y lo más importante que ellos mismo logren resolver la situación que se les presente durante las actividades ponerse en el lugar del que no puede y logren apoyarse entre sí trabajando en equipo y respetando sus diferencias entre ellos.

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

ACTIVIDAD: 1 CUATRO A LA VEZ

Antes de comenzar la actividad les recordé lo importante de respetar las emociones que de todos y que hay emociones que podemos manejar. Se les pidió a los alumnos formaran un círculo y que les iba ir pasando de 4 en cuatro y que tendrían que estar muy atentos porque la emoción que yo designaría tenían que ver que compañeros la tenían o la reflejaban esta actividad fue muy significativa para mis alumnos y para mí. No solo me sirvió para conocer más a mis alumnos y ellos entre sí también me sirvió para encender todas mis antenas y estar más atenta y algunos alumnos en específico. Con esta actividad también trabajé en colaboración con la maestra de la aldea y las dos estar a tentas de los alumnos detectados. Aplicaremos una semana de momentos de calma (respiración cuando no podemos controlar una emoción negativa) la cual les ayudara a reconocer la emoción y lograr modificar su comunicación.



ACTIVIDAD 2: PALABRAS AMABLES

¡Esta segunda actividad la ocupe como relajación de la clase tenían mucha curiosidad de que harían no les dije mucha explicación ya que quería vivenciar que actitud y emociones generaría esta actividad ya que todos estábamos listos con la hoja le di la indicación de escribir puras cosas bonitas! Podía ser solo una frase o una palabra pero que describiera como es ese compañero. La quise aplicar a este grupo pues son muy competitivos entre si y entre ellos en ocasiones hay discusión por lo mismo. Hasta yo estaba muy atenta y nerviosa cuando cada uno estaban leyendo su frases y palabras. Ellos mismos quedaron sorprendidos y se dieron cuenta que son importantes para sus compañeros les emocionó mucho que yo también fuera parte de la actividad. Esta actividad les sirvió mucho su intensidad de discusión bajo mucho porque vieron que los apreciaban sus compañeros no solo es competir por ser el mejor si no ayudarse entre si para lograrlo.



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	