



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Al estudiar aplicar y valorar las actividades presentadas en el desarrollo del curso, he tenido la oportunidad de prestar atención a mis emociones y pensamientos, mas a un en este tiempo en el que como docente, en lo particular, y a su vez lo puedo ver en compañeros, vivimos a un ritmo aun mas acelerado. Entonces como mencionaba, con estrategias como las orientadas a contribuir a ponerme en calma me han ayudado mucho a desacelerar mi ritmo, y pensar; “tranquila, poco a poco podre sacar todo mi trabajo solicitado, y es mejor si lo haces así, permitiendo sentirme seguirá de que tienes la capacidad de hacerlo y al mismo tiempo cuidar lo que siento y controlar ese, estrés, temor, angustia que solo genera malestar emocional y físico. Así pienso que como mis alumnos disfrutan de las actividades que les permiten expresar lo que siente ahora de cambiar de grado y están terminando el actual, yo también puedo sentir esa emoción , alegría , y satisfacción de los logros alcanzados, pienso que no es casualidad que haber podido tener la oportunidad de ser parte de este curso y de vivir en este tiempo todas las actividades que ayudan a sanar las emociones en tiempos como estos, y en todo tiempo en el que es importante poner atención a lo que nos sucede como individuos, siento a su vez que me estas actividades me permiten dar continuidad a ser aplicadas ahora y siempre que me ayude a ser y dar lo mejor no solo a mi sino también a mis alumnos.

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

Principalmente al conceptualizar y darle nombre a los tipo de comunicación, mostrándolo a mis alumnos, analizando con ellos sus características y reconociendo como nos comunicamos, poniendo en practica las actividades propuestas en las que los alumnos tuvieron una participación activa, en la que al conocer los tipos de comunicación, y como ellos se comunican comúnmente y que podemos hacer para comunicarnos de manera asertiva, los alumnos han reconocido la importancia de respetar la diversidad de opiniones y

sentimientos, gustos y preferencias y así llegar a acuerdos, claro que esto no se siempre, pero se manifiesta con mayor frecuencia en los alumnos que son colaboradores positivos en las dinaminas de relaciones entre alumnos y de dinámica del desarrollo de las clase desarrolladas, así ellos colaborar al fomento de la práctica de la comunicación asertiva en aula, escuela y para efecto positivo en familia.

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

Si, puesto que la han mostrado la capacidad de ponerla en práctica en el aula , en el desarrollo de las actividades de clase, en los momentos recreativos donde se organizan para juegos y existen diversos gustos y desacuerdos, es ahí cuando como docente me he percatado que se comunican de manera asertiva al ponerse de acuerdo en juegos y distribución de espacios de la escuela cuando deciden practicar diferentes juegos, así se organizan escuchando a todos y atendiendo propuesta de sus compañeros.

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

Las actividades que fueron más significativas fueron la respiración sintiente, ya que al practicarlas me ayudo a mi y mis alumnos a controlar aquellas emociones que no contribuían a tener una mejor relación en clase, respirar profundo ponernos en calma y dejarnos sentir contribuye a pensar mejor la manera en la que reaccionamos y así cuidarnos y cuidar a los demás de las acciones impulsivas que podrían no ser las mejores. Dando el paso a reconocer la forma de expresar nuestras emociones de manera asertiva , invitando a los alumnos a que identificaran como se comunican y que pueden hacer para logra una comunican asertiva aun en momentos de conflictos, así los alumnos reconocieron y recordaron la importancia de ser empáticos y ponerse en los zapatos de otros para entender por qué reaccionan ante detenidas situaciones y así colaborar entre compañeros a generar un ambiente en el que nuestras expresiones no verbales nos permiten comprendernos y ayudarnos, entonces puede lograr ver en los alumnos poner en practicar la capacidad de escucha para poder resolver conflictos y desacuerdos.

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



R

Se realizó a identificación de las características de una comunicación asertiva, reconociendo como podemos controlar y expresar de esta manera nuestras emociones, brindando frases amables a nuestros compañeros así como cosas positivas de ellos, trabajando finalmente en equipo para realizar un mural de sus emociones cuando las sienten, porque las sienten y como pueden expresarlas y comprender las propias y la de otros.

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.					