



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) Módulo 2

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

Considero que, en el ámbito laboral escogido con libertad por mí misma, dos cosas que son de suma importancia son control de las emociones y comunicación asertiva. Es también de suma importancia saber llamar a nuestras emociones por su nombre ya que solamente de esa manera podemos regularlas, experimentarlas, sentir las y transformarlas.

Las emociones mal empleadas no solamente nos pueden hacer perder el control, sino que nos lleva a lastimarnos, a lastimar y hacer aquello de lo que nos arrepentimos y será imposible reparar.

Estas actividades me han remontado a mis primeros años de docentes en la hermosísima sierra de Puebla, Zacapoaxtla para ser exactos. Aun no estudiaba la licenciatura, pero con un curso de microenseñanza y un documento que me extendió secretaria de educación de Guadalajara pude trabajar como técnico practico en la docencia, Dios mío puedo decir cuantos errores cometí y tan grandes... No me gustaría ni que mis alumnos me recuerden; y lo recordaba porque justo al termino del ciclo escolar mis alumnos le compartían a la directora que yo los trataba según amanecía pues ellos sabían como estaría el día con tan solo escuchar los buenos días.

Por eso se me hace tan importante reconocer que nuestra comunicación se basa justamente en estados de ánimo, en lo que quiero transmitir, hacia quienes, lo quiero trasmitir, cuándo solicito algo, o cuando simplemente quiero dar a conocer una información nuestra emoción de lo que nos produce ese hecho va incorporado, incluso cuando no expresamos algo con palabras es nuestro lenguaje no verbal el que también comunica un mensaje.

Este curso va ayudándome a adquirir buenas herramientas para lograr mejorar la comunicación y transformarla en comunicación asertiva.

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

Cada mañana, en la jornada con el grupo, traté de ser consciente de mi estado de ánimo, Trabajé pausas de concientización, en el grupo nombramos nuestras emociones con su color correspondiente recordando el cuento del monstruo de colores, se trabajó en el respeto y escucha al expresarlas y se han visto avances significativos.

Dos alumnos que parecía que siempre querían llevarme la contraria, expresaron aspectos que no les gustan de mí, cuando pido los trabajos, al momento de pedirles poner atención, como llamo la atención cuando no traen la tarea. Una vez que expresaron su sentir, me costó aceptarlo, pero parte del enojo o capricho que ellos realizaban tenía que ver con mi forma de actuar, se pudo platicar con tranquilidad y tomar acuerdos. Se siente un ambiente más libre, tranquilo, de confianza y empático. Lamento que esto haya sido hasta casi

fin de ciclo, pero aprendí que debo dialogar, escuchar y sobre todo... APRENDER A PERDER EL TIEMPO PARA GANAR.

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

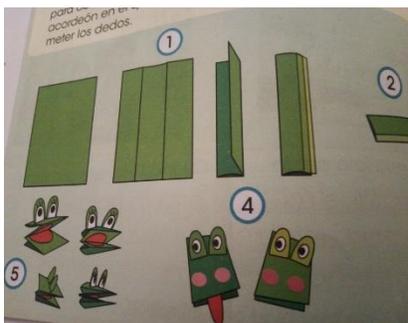
Si. Porque están aprendiendo a expresar sus emociones con prudencia, empatía y honestidad.  
Porque saben que deben decir no cuando es no y decir si cuando se debe decir sí.  
Porque se ha tenido avances satisfactorios en la confianza.  
Se respira un ambiente más libre.

Al evaluar con ellos sobre lo que hemos ido logrando juntos nos damos cuenta que no es fácil, nos cuesta desaprender para aprender incluso a amar las normas y límites.

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

- Respiración con calma.
- Actividad para practicar las afirmaciones.
- La empatía: ponerse en los zapatos del otro.
- Observar imágenes para predecir sus expresiones.
- Reconocer las buenas acciones de mis alumnos y mantener la calma ante lo no tan bueno.
- Sonreír más, relajarme, escuchar mi entorno y agradecer por lo que me rodea.
- Aprender a ver que tanto dice el lenguaje no verbal.
- Aprender a expresarme y comunicarme de forma asertiva.
- Reconocer que todas las personas en algún momento utilizamos la comunicación agresiva, pasiva y asertiva.
- Las reflexiones que hacer ver lo que hemos hecho a los demás: LA REGLA DE ORO "Tratar a los demás como quiero que me traten.

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



Se realizaron actividades de expresión, exposición y compartir temas con algunos compañeros en donde se trató de practicar la escucha atenta y responsable con sus demás compañeros, se realizaron actividades donde mediante algunos títeres expresaban emociones y sentimientos.

La mayoría de estas actividades se realizaron en el patio de la escuela con la finalidad de que se experimentara la libertad y confianza con sentido de pertenecía. GRACIAS POR ESTA EXCELENTE EXPERIENCIA

## Rúbrica PTP 2

**Instrumento para evaluar PTP del módulo 2**

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					