



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

“Los rostros que comunican”: en esta actividad, pude resaltar que nuestras emociones se muestran en los gestos pues también es una excelente forma de comunicación e incluso una ventana para el alma, desde nuestra gesticulación podemos mostrar empatía por los demás.

“Comunicación verbal y no verbal”: en la actividad, se analizó que efectivamente es de igual importancia la comunicación no verbal, así como el uso adecuado de las palabras, además de notar que la comunicación es muy diferente dependiendo de las personas con las que tratas, y que es muy importante ser consciente de ello, por ejemplo, la variación es inmensa cuando se trata de un alumno a cuando estableces una conversación con tu mejor amigo.

“Porqué es tan importante aprender a escuchar”: este pequeño video me sorprendió de sobremanera, por que muchas veces no recordamos el valor tan importante que tiene una sonrisa, nosotros como docentes a pesar de nuestros problemas personales, debemos mostrar nuestro mejor lado para los alumnos, por ello una sonrisa siempre es importante.

“Ponerse en los zapatos del otro”: esta actividad es muy emotiva, porque para sentir empatía por otra persona, debes conocerla, en el caso de nosotros los docentes, es importante conocer a nuestros alumnos para entender su comportamiento, desde el chico mas alegre, hasta el mas depresivo, violento, o inquieto y este es un gran reto.

“Mi percepción del conflicto”: con esta actividad se recalca que el conflicto siempre va a existir pues es gracias a la diversidad y las diferencias entre los seres, lo importante es contar con estrategias que nos permitan llegar a una resolución pacífica y crecer a partir de esa solución, nosotros en el aula de clase, tenemos que aplicar las estrategias convenientes para siempre intentar una resolución pacífica ante las adversidades.

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

En ese módulo, se tocó el tema de los diversos tipos de comunicación, se ejemplificaron situaciones donde los adolescentes se identificaban en el tipo de respuesta a ciertas acciones, por ejemplo: que tipo de comunicación utilizo cuando mis padres me corrigen por alguna acción, otro ejemplo fue, que tipo de comunicación utilizo cuando un maestro me pone de ejemplo negativo en clase, los adolescentes mencionaban sus impresiones, muchos de ellos la consideraban agresiva, algunos pasiva y solo la minoría asertiva, se continuó explicando la vivencia de las emociones en la adolescencia y la importancia de aprender a regularlas, así como lograr la comunicación asertiva, posteriormente se elaboró una lluvia de ideas para lograr una comunicación asertiva, se concluyó la importancia de una buena actitud y se realizaron algunos carteles con frases positivas o motivadoras que los mismos alumnos pegaron en zonas de la institución.

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

Considero que mis alumnos pudieron identificar los tipos de comunicación y ver la importancia que tiene para sus relaciones personales lograr una comunicación asertiva, saben que es un reto y que en la etapa de su vida es muy complicada pero no imposible, algunos mencionaron que realizar el ejercicio de la mente en calma les ayuda a relajarse y controlar sus emociones antes de reaccionar agresivamente.

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

Sin duda la actividad más significativa fue los tipos de comunicación, en ocasiones uno no distingue que en algunos momentos nuestras emociones nos sobrepasan y contestamos de manera inadecuada ya sea en la escuela o a nuestra pareja, incluso a nuestros hijos, por ello considero de vital importancia aprender a controlar nuestras emociones para poder lograr en la mayoría de los casos, una comunicación asertiva con nuestros semejantes.

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.					