



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Al realizar las actividades mis pensamientos fueron de emoción, al ver como los alumnos reaccionaban ante la actitud de felicidad que mostré durante el desarrollo de las actividades y ellos devolvían la sonrisa también, cuando les exprese muestras de afecto como: brindar un abrazo mientras se organizaban para sentarse en círculo, ellos de igual manera respondieron abrazándome, lo que me hizo reflexionar ante las actitudes que tomamos ante la vida, y que estas son el reflejo de nuestros actos, con lo que se puede recibir un buen trato, por lo que siento una gran satisfacción, ya que, puedo cambiar las actitudes negativas a positivas de los alumnos.

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

Se fomento un ambiente de confianza durante el desarrollo de las actividades, para que los alumnos se sintieran seguros y así lograrán expresar sus ideas y opiniones ante los demás, sin temor a ser juzgados o ridiculizados, se promovió el trabajo en equipo para que se diera la comunicación entre sí y poder lograr el objetivo en común, me mantuve pendiente en todo momento apoyando a los alumnos en como expresar sus emociones de manera clara y respetuosa.

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

Sí, porque fueron capaces de pedir ayuda para resolver las situaciones que se les presentaron, sin temor de ser juzgados, se mostraron amables ante las opiniones de sus compañeros y aceptaba las sugerencias de los demás para resolver los conflictos de forma respetuosa.

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

La actividad 1 “Respiración en calma”, ya que, nos permite contener las emociones y reflexionar antes de actuar, para tomar decisiones adecuadas, sin precipitaciones a actos de los que nos podamos arrepentir. (Todos los días al iniciar las clases, para mantener la calma y en el momento

de sentir la desesperación, (respiro, retengo, exhalo, etc) La 5 y 6 “El dragón y la tortuga”, “Mi dragón, mi tortuga y mi pulgar” con estas actividades podemos reflexionar y reconocer que tipo de comunicación usamos; pasiva, agresiva o asertiva en cada situación, para poder cambiar y utilizar un diálogo asertivo (Observo desde el interior que emoción les transmito a los niños y si es dragón, procuro cambiar con una sonrisa). Por último, la actividad que me deja un valor agregado relevante es la actividad 7 “¿Por qué es tan importante aprender a escuchar?, ya que, refiere al trato con los demás, quedando como valor agregado lo siguiente “Trata a los demás como te gustaría, que te trataran a ti”, siendo esto un gran reto, ya que en teoría suena fácil, pero en la práctica se tiene que hacer un gran esfuerzo por aplicarlo, pero sobre todo el enseñar a los alumnos a darlo.

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

	<p>Se explico a los alumnos sobre las actividades a realizar, comentando que una habilidad a desarrollar será la comunicación asertiva, ya que, esta les permitirá expresarse de forma eficaz y defender su punto de vista en situaciones de desacuerdos, de manera pacífica por medio del dialogo, logrando también, el trabajo en equipo, el respeto hacia las opiniones de los demás, siempre con un objetivo en común. Aunado a esto, se les enseño la “Respiración en calma” practicándola todos los días, enseñándoles que ante cualquier sentimiento de desagrado o dragón la debían aplicar.</p>
	<p>Se trabajo la actividad “Cuatro a la vez” explicando en que consiste, logrando que los alumnos observaran como la comunicación no verbal es importante, puesto que, con ella también manifestamos emociones y nos comunicamos, ya que, si no tenemos cuidado también se pueden generar conflictos, los alumnos reconocieron e identificaron las emociones con asombro, pues en el momento de expresar como las identificaron mencionaron que no se daban cuenta que sin hablar también podían comunicar cosas. Se les explico de la importancia del lenguaje no verbal, asombrándose por descubrirlos ellos mismos y mencionaron que se fijarían más en sus compañeros para poder entenderlos.</p>
	<p>“El aula de las palabras amables”, se les explico a los alumnos en que consistiría la siguiente actividad y él porque es importante usar palabras positivas o amables en nuestro día a día, para hacer sentir bien a los demás, ya que, con esto podemos crear un ambiente agradable y armonioso en nuestro entorno. Reflexionaron y expresaron que con pequeñas acciones como decir un cumplido, dar las gracias o pedir disculpas, podemos hacer una gran diferencia en la vida de las personas que nos rodean, mostrando también, gratitud ante la actividad y expresaron felicidad por lo realizado, (propusieron que se pegaran en la pared)</p>

### Rúbrica PTP 2

<b>Instrumento para evaluar PTP del módulo 2</b>					
<b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>					
	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Destacado</b>	
<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.				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	