



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Gracias a él hábito que ya incorporé en mi actividad cotidiana y hacerme consciente del presente, del aquí y el ahora es muy gratificante ahora tener herramientas que contribuyen a un estado de paz mental. Las emociones que se generan en mí son de alegría, al practicar la gratitud por lo que acontece en mi día a día, considero que el bienestar generado es por poner en practica el pensamiento positivo, si bien suceden adversidades la manera en como afronto la situación es de autocompasión, ya que al percibirme como un ser que puede reaccionar con dos polaridades, la decisión de conservar un estado de paz es mi capacidad de elección.

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

De acuerdo con las actividades realizadas en el aula y poner en práctica la comunicación asertiva de escuchar los puntos de vista del alumno, dándoles la misma importancia que la opinión del docente, este punto está muy relacionado con la autocompasión ya que al percibirme a misma como un ser que tiene aciertos y desaciertos, puedo aceptar que el otro también tiene el mismo derecho de contar con aciertos y desaciertos, los cuales tenemos sentimientos, necesidades y deseos que podemos expresar en un tiempo adecuado, con la persona adecuada y con la intensidad adecuada.

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

Durante este ciclo escolar he puesto en práctica la lectura del libro de los 7 hábitos del adolescente altamente efectivo. Mucho de lo que se narra en este libro tiene relación con la comunicación asertiva, por ejemplo, el hábito 4 de GANAR-GANAR, es un claro ejemplo de la comunicación asertiva, ya que es el punto de vista de “X” más el punto de vista de “Y” da como resultado un tercer punto de vista, es decir $1+1=3$

Considero que de acuerdo a la maduración del adolescente se puede llegar con algunos alumnos a la comunicación asertiva, que su pensamiento formal se va consolidando al poner en acción la toma de decisiones asertivas.

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

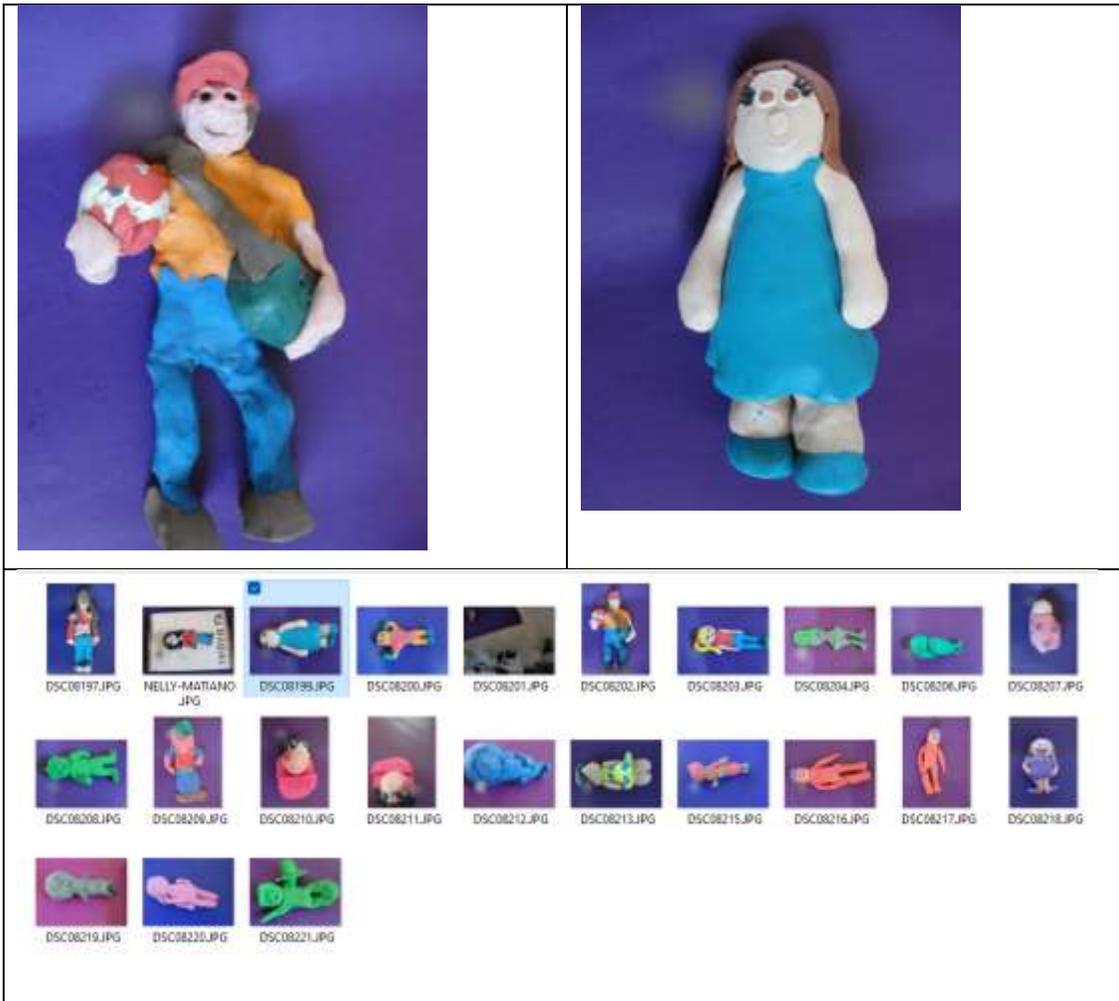
Durante este módulo puse en práctica la realización de una figura de plastilina, cuyo objetivo es identificar la percepción propia de los alumnos por medio del uso de materiales moldeables.

En la actividad 7 Víctor Kùppers menciona que una habilidad fundamental es la escucha, al escuchar con atención podemos sentir empatía y entender lo que el otro puede pensar y expresar, cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los sentimientos de los demás.

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

A continuación evidencia de los trabajos realizados por los alumnos donde expresan ¿Quién soy?





Para iniciar la estrategia de ¿Quién soy? Implemente I
 Genera las condiciones necesarias para esta actividad de gratitud.
 Cada vez que respondas afirmativamente a las siguientes
 preguntas acompaña la respuesta diciendo “GRACIAS” y otras
 palabras de agradecimiento que quieras incorporar.

- ¿Estas respirando de manera calmada en este momento?
- ¿Puedes sonreír por recordar una situación que el día de hoy te pasó?
- Al tocar tu pecho, ¿puedes sentir el palpitar de tu corazón?
- ¿Puedes mirar en este momento los dedos de tus manos?
- ¿Puedes realizar acciones para mejorar tu estado físico y emocional?
- ¿Tienes forma de comunicarte con las personas que más quieres?
- ¿Puedes escuchar dentro de ti sonidos que te generan paz y calma?
- Después de la actividad, reflexiona sobre ello y tómate un momento para asimilar

tus sentimientos y pensamientos.
 Considera realizar un pequeño acto de gratitud hacia ti realizando una actividad que te satisfaga y llene de paz y calma interior. Graba un audio con lo que has sentido y cualquier pensamiento significativo que haya surgido.

Actividad 1

Reflexiona sobre los temas abordados y construye de manera breve **tu propia identidad** tomando en cuenta los elementos que intervienen en la conformación de tu identidad (personas que han influido positivamente, que valores te gustaría retomar de ese personaje, grupos de pertenencia, costumbres, tradiciones, cultura, logros, aspiraciones futuras etc. Para que puedas realizar mejor tu autobiografía te sugiero los siguientes puntos, los cuales te servirán para tu creación de identidad. Realiza una silueta humana con plastilina, posteriormente anota en tu cuaderno lo que se te pide en cada una de las siguientes instrucciones:

Redacta una breve descripción personal tomando en cuenta los conocimientos anteriores.

1. Yo soy

2. Yo valgo por

3. Yo sirvo para

4. Yo puedo (cosas que puedes realizar y utilizando tu creatividad y tu mente)

5. Yo triunfo al ... (poner conocimientos en acción)

Gracias, gracias por compartir.

Conclusiones de la estrategia:
 Las emociones que más se presentaron en la estrategia de ¿Quién soy?, los alumnos en la realización de su figura mostraron primeramente preocupados porque mencionaban no iban a poder realizar la figura humana, conforme fueron realizando y viendo sus logros se mostraron calmados y felices por sus logros.

Para mí como docente, mi personalidad es muy tranquila, cuando observo que otros docentes levantan la voz para comunicarse con los alumnos, definitivamente pasa por mi mente que ese tono de voz no lo puedo utilizar, a pesar de que se argumente que es para el control de grupo. Mis sentimientos al ver que los jóvenes iban realizando su figura me dio mucha alegría ver que los colores que utilizaban mostraban lo que Tony Buzan menciona en su libro los seis sombreros para pensar, y enlazaba al observar a los alumnos y las observaciones las plasmé en mi bitácora para utilizar con otros grupos esta estrategia y mejorar su implementación.

La retroalimentación fue muy interesante ya que compartieron su figura realizada con sus compañeros los cuales tenían que mencionar tres adjetivos positivos que destacaban del trabajo de sus compañero.

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.					