



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Las actividades para el segundo mini proyecto se llevó a cabo el día jueves 20 de junio a las 11:40 – 12:30 am con mi grupo de orientación socioemocional y tutoría III. En este día los alumnos estaban tranquilos a pesar de ser semana de exámenes, al darle las indicaciones de acomodo para realizar las actividades:” Veo y siento, ¿qué es?” y “el aula de las palabras amables”, (ya que ambas necesitaban estar en contacto visual todos los alumnos, acomodamos el mobiliario en circulo para poder iniciar.

Antes de iniciar con la primera actividad, les solicite a los alumnos realizar ejercicios de respiración, para entrar en contacto en un estado de relajación y calma.

En el desarrollo de ambas actividades, los alumnos expresaron varias emociones y sentimientos:

1. En la actividad” Veo y siento, ¿qué es?”, existió frustración y desesperación por parte de los alumnos que estaban atentos observando el desarrollo de la actividad, por que sus compañeros no adivinaban la figura que se estaba describiendo.
2. los alumnos que describían la imagen manifestaron un poco de tensión porque no identificaban los términos para describir la figura y no mencionar de los que se trataba, otros manifestaron estar tranquilos y seguros de los que estaban haciendo
3. Con respecto a los que estaban “sintiendo”, a pesar de estar atentos se sentían un poco inquietos por no saber lo que les describían; caso contrario otros alumnos dijeron que era muy fácil.
4. En la actividad “el aula de las palabras amables”, la actividad se desarrollo mejor de lo que pensaba, solo era estar en circulo y escribir una palabra positiva a su compañero, pero hice una pequeña adecuación:
 - Formamos dos círculos, uno al centro y otro externo, girarían en sentidos contrarios y al ritmo de música se iban moviendo (llego el momento de que hasta iban bailando), situación que favoreció para un momento mas agradable, les solicite a los alumnos que cuando escucharan la frase “palabra agradable” se iban a detener y con el compañero que se cruzaban iban a redactarle una frase de agradecimiento por la convivencia vivida en estos tres años de estar juntos (palabras de despedida). Esta actividad les gusto mucho porque al leer las frases que les registraron se dieron cuenta de sentimientos que no creían que sus compañeros sentían por ellos.

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

A cada alumno se le dio la libertad de expresar sus sentimientos de manera escrita, respetando a la opinión de los demás, se fortaleció la convivencia lo que apoyo a que no existiera conflicto. La escucha activa apoya para la comprensión y manejo de emociones.

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

La comunicación asertiva es una habilidad fundamental que todos los alumnos deberían desarrollar. Esto les permite expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, sin agredir ni ser agredidos.

Cuando los alumnos aprenden a comunicarse de forma asertiva, pueden:

- Hacer preguntas sin miedo a ser juzgados
- Expresar desacuerdos de manera constructiva
- Pedir ayuda cuando la necesitan
- Establecer límites saludables
- Negociar soluciones a problemas
- Cultivar mejores relaciones con compañeros y profesores

Al dominar la comunicación asertiva, los alumnos desarrollan mayor autoconfianza, mejoran su rendimiento académico y aprenden a resolver conflictos de forma pacífica. Estas habilidades les serán de gran utilidad no solo en la escuela, sino también en su vida futura. Por eso, es importante que los alumnos comprendan y apliquen los principios de la comunicación asertiva desde temprana edad.

Por lo tanto, Sí, lograron reconocer la importancia de la comunicación efectiva, porque se dieron cuenta, cuan es importante saber escuchar y entender al compañero, ser hasta empático ayudo a mejorar la comunicación entre ellos.

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

- Respiración en calma, ha sido una semana pesada de trabajo, que el regalarme un par de minutos puedo conseguir mi estabilidad realizando ejercicios de respiración.
- Practicar la gratitud, agradecer a Dios por regalarnos un poco de lluvia después de un periodo de temperaturas elevadas, por el hecho de estar viva.
- Ponerse en los zapatos de los demás, es una semana de evaluación, estoy procurando ser empática con algunas de las situaciones que afectan el desempeño de mis alumnos

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

En la actividad "Veo y siento, ¿qué es?",

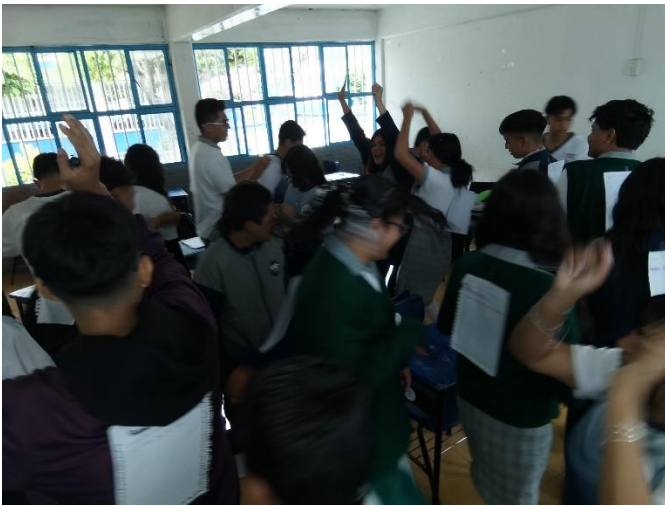


Estas fotografías describen el acomodo y la organización de la actividad "Veo y siento, ¿qué es?"; se ubicaron dos alumnos al centro del círculo, donde uno describe la papeleta asignada y sin decir lo que es, el otro compañero dibuja o escribe lo que piensa que es, de acuerdo a la descripción del compañero.

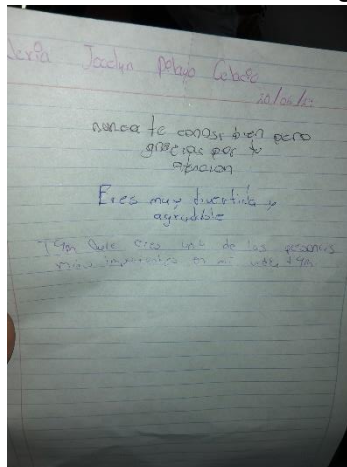


Fue una actividad donde se mostraron una diversidad de emociones y sensaciones, entre ellas: desesperación, ansiedad, preocupación por que no deducían de que se trataba lo que se describía, también existió nerviosismo porque no sabían que decir, felicidad porque sus compañeros estaban atentos a la actividad y tranquilidad

Actividad “el aula de las palabras amables”



Se formaron dos círculos, uno al centro y otro externo, giraban en sentidos contrarios y al ritmo de música se iban moviendo (llegó el momento de que hasta iban bailando, cuando escuchaban la frase “palabra agradable” se iban a detener y con el compañero que se cruzaban iban a redactarle una frase de agradecimiento).



Esta actividad les gusto mucho porque al leer las frases que les registraron se dieron cuenta de sentimientos que no creían que sus compañeros sentían por ellos.

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.					