DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Como docente de primero de secundaria, utilizando actividades como "Respiración Sintiente," "Los Rostros que Comunican," y "El Lenguaje No Verbal," me di cuenta que mis pensamientos y emociones pueden abarcar una amplia gama de experiencias:

Pensamientos

1. **Importancia de la Autoconciencia**: La actividad de "Respiración Sintiente" hizo reflexionar sobre la importancia de la autoconciencia y la calma interior en el desarrollo de relaciones positivas. Pude notar cómo los estudiantes se vuelven más conscientes de sus emociones y aprenden a manejarlas mejor.
2. **Empatía y Comunicación**: Con "Los Rostros que Comunican," pensé en la importancia de la empatía y la habilidad de leer las emociones de los demás. Esto puede hacer valorar más la comunicación no verbal y su impacto en las interacciones diarias.
3. **Impacto del Lenguaje Corporal**: Al enseñar "El Lenguaje No Verbal," se reflexionó sobre cómo las posturas, gestos y expresiones faciales pueden influir en las relaciones interpersonales. El lenguaje corporal a menudo comunica más que las palabras.

Emociones

1. **Satisfacción**: Ver cómo los estudiantes progresan en su capacidad para manejar sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales me genera un profundo sentimiento de satisfacción y logro.
2. **Desafío**: Enseñar a jóvenes adolescentes es un desafío debido a sus cambios emocionales y sociales. A veces se siente frustración o ansiedad en momentos en que las actividades no producen los resultados esperados de inmediato.
3. **Empatía**: Al trabajar con los estudiantes en actividades que implican compartir y reconocer emociones, se siente una mayor empatía hacia ellos, entendiendo mejor sus luchas y preocupaciones.
4. **Esperanza y Optimismo**: Ver a los estudiantes aplicar lo que aprenden en sus interacciones diarias puede llena de esperanza y optimismo sobre su capacidad para desarrollar relaciones positivas y saludables en el futuro.

Estos pensamientos y emociones son reflejo de la dedicación y compromiso con la formación integral de mis estudiantes, enfocándome no solo en su desarrollo académico, sino también en su bienestar emocional y social.

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo? **1. Respiración Sintiente**

Promoción de la comunicación asertiva:

- **Autoconciencia Emocional**: Al practicar la respiración consciente, los estudiantes aprenden a identificar y gestionar sus emociones, lo que es crucial para una comunicación asertiva. Ser conscientes de cómo se sienten les permite expresarse de manera clara y respetuosa.
- **Reducción del Estrés**: La respiración consciente ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, creando un estado mental más calmado y receptivo, lo que facilita la comunicación asertiva.

2. Los Rostros que Comunican

Promoción de la comunicación asertiva:

- **Reconocimiento de Emociones**: Al aprender a identificar y interpretar las expresiones faciales, los estudiantes se vuelven más empáticos y comprensivos. Esto les permite responder de manera adecuada y respetuosa a las emociones de los demás.
- **Expresión de Sentimientos**: Al comprender cómo las expresiones faciales transmiten emociones, los estudiantes pueden ser más conscientes de cómo expresar sus propios sentimientos de manera clara y directa, sin agresividad ni pasividad.

3. El Lenguaje No Verbal

Promoción de la comunicación asertiva:

- **Conciencia Corporal**: Los estudiantes aprenden a ser conscientes de su propio lenguaje corporal y el de los demás. Esto incluye mantener una postura abierta, hacer contacto visual y usar gestos adecuados, que son elementos clave de la comunicación asertiva.
- **Mensajes Coherentes**: Alinear las palabras con el lenguaje corporal asegura que el mensaje sea coherente y claro. Los estudiantes aprenden a evitar contradicciones entre lo que dicen y cómo lo dicen, lo cual es esencial para la asertividad.

Estrategias Específicas Utilizadas:

- **Role-Playing**: A través de juegos de roles, los estudiantes pueden practicar situaciones de la vida real donde necesitan comunicarse de manera asertiva, recibiendo retroalimentación en un ambiente seguro y controlado.
- **Discusión y Reflexión**: Después de cada actividad, dedicar tiempo para discutir y reflexionar sobre lo aprendido puede ayudar a los estudiantes a internalizar los conceptos de comunicación asertiva.
- **Feedback Constructivo**: Proveer retroalimentación específica y constructiva permite a los estudiantes identificar áreas de mejora y fortalezas en su comunicación.
- **Modelado del Comportamiento**: Como docente, modelar la comunicación asertiva en tus interacciones con los estudiantes les proporciona un ejemplo claro de cómo deben comportarse.

Al integrar estas estrategias en las actividades, los estudiantes no solo aprenden sobre la comunicación asertiva, sino que también tienen la oportunidad de practicarla y recibir retroalimentación, lo que facilita el desarrollo de habilidades comunicativas efectivas y saludables.

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

1. **Mejora de las Relaciones Interpersonales**: Han experimentado de primera mano cómo la comunicación asertiva mejora sus relaciones con sus compañeros, maestros y familiares. Entienden que expresar sus pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa reduce malentendidos y conflictos.
2. **Autocontrol y Gestión Emocional**: A través de la "Respiración Sintiente," han aprendido a gestionar sus emociones, lo que les permite comunicarse de manera más calmada y efectiva. Reconocen que la autoconciencia es clave para mantener la calma y responder adecuadamente en situaciones difíciles.
3. **Empatía y Comprensión**: Las actividades como "Los Rostros que Comunican" han desarrollado su capacidad para reconocer y entender las emociones de los demás, fomentando la empatía. Esto les ha enseñado a ser más sensibles y respetuosos con los sentimientos ajenos, lo cual es fundamental para una comunicación asertiva.
4. **Confianza y Autoestima**: Practicar la comunicación asertiva ha incrementado su confianza y autoestima. Al saber que pueden expresar sus necesidades y opiniones sin miedo a ser rechazados o malinterpretados, se sienten más seguros y valorados en sus interacciones diarias.
5. **Resolución de Conflictos**: Han visto cómo la comunicación asertiva es una herramienta poderosa para resolver conflictos de manera constructiva. Entienden que abordar los problemas directamente, pero con respeto y consideración, ayuda a encontrar soluciones que beneficien a todas las partes involucradas.
6. **Consistencia y Coherencia**: A través del "Lenguaje No Verbal," han aprendido la importancia de alinear sus palabras con sus acciones y lenguaje corporal. Saben que una

comunicación coherente y consistente genera confianza y credibilidad en sus interacciones.

7. **Práctica y Aplicación Real**: Las actividades y el miniproyecto les han proporcionado oportunidades para practicar la comunicación asertiva en contextos simulados y reales. Han podido reflexionar sobre sus experiencias y recibir retroalimentación constructiva, lo que ha solidificado su comprensión y habilidades.
8. **Reflexión y Autoevaluación**: El proceso de reflexión sobre sus propios comportamientos y la observación de los demás ha aumentado su conciencia sobre la importancia de comunicarse de manera asertiva para mantener relaciones saludables y efectivas.

Estas experiencias han permitido a los estudiantes ver cómo la comunicación asertiva no solo mejora sus interacciones diarias, sino que también contribuye a un ambiente escolar más positivo y colaborativo.

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

1. Respiración Sintiente

Descripción: Esta actividad enseña a los estudiantes a tomar conciencia de su respiración y usarla como una herramienta para gestionar sus emociones y reducir el estrés.

Implementación en Práctica:

- **Inicio de la Clase**: Comienzo cada sesión con unos minutos de respiración consciente para ayudar a los estudiantes a centrarse y calmarse.
- **Momentos de Estrés**: Cuando noto que algún estudiante está ansioso o frustrado, le sugiero que tome un par de minutos para practicar la respiración consciente.
- **Reflexión Diaria**: Animo a los estudiantes a llevar un diario donde registren cómo se sienten antes y después de practicar la respiración consciente.

2. Los Rostros que Comunican

Descripción: Esta actividad se centra en la identificación y comprensión de las expresiones faciales para mejorar la empatía y la comunicación no verbal.

Implementación en Práctica:

- **Juegos de Identificación**: Utilizo imágenes y videos de personas mostrando diversas emociones y pido a los estudiantes que identifiquen las emociones.
- **Role-Playing**: Organizo actividades de role-playing donde los estudiantes practican expresar y reconocer emociones a través de sus expresiones faciales.

- **Observación en el Aula**: Durante las discusiones grupales, animo a los estudiantes a observar las expresiones faciales de sus compañeros y reflexionar sobre lo que están comunicando.

3. El Lenguaje No Verbal

Descripción: Esta actividad enseña a los estudiantes sobre la importancia del lenguaje corporal en la comunicación, incluyendo postura, gestos y contacto visual.

Implementación en Práctica:

- **Ejercicios de Postura**: Realizo ejercicios donde los estudiantes practican mantener una postura abierta y receptiva durante las interacciones.
- **Análisis de Videos**: Utilizo clips de videos para analizar y discutir cómo el lenguaje corporal afecta la comunicación.
- **Reflexión y Feedback**: Después de cada ejercicio, dedicamos tiempo a reflexionar sobre cómo se sintieron y qué aprendieron, y doy retroalimentación específica para mejorar su lenguaje corporal.

Aplicación de las Actividades en el Aula

1. **Creación de un Ambiente Seguro**: Utilizo las actividades de respiración y reflexión para crear un ambiente donde los estudiantes se sientan seguros y apoyados, lo que facilita la comunicación abierta y honesta.
2. **Promoción de la Empatía**: Las actividades de reconocimiento de emociones y lenguaje no verbal fomentan la empatía entre los estudiantes, ayudándolos a entender y respetar las perspectivas y sentimientos de los demás.
3. **Fomento de la Asertividad**: A través de prácticas constantes y role-playing, los estudiantes aprenden a expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, desarrollando habilidades de comunicación asertiva.
4. **Integración en Proyectos**: Los conceptos y habilidades aprendidos se integran en proyectos grupales donde los estudiantes deben aplicar la comunicación asertiva para colaborar eficazmente.
5. **Feedback Continuo**: Proporciono retroalimentación constante sobre el uso de la respiración consciente, el reconocimiento de expresiones faciales y el lenguaje corporal, ayudando a los estudiantes a mejorar continuamente.

Estas actividades han sido significativas no solo por su contenido, sino también por cómo han transformado las dinámicas de clase y la interacción entre los estudiantes, promoviendo un entorno más comprensivo y comunicativo.

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

yo hice mi pintura inspirada en los peces koi ya que me gusta su historia.

ya que trata de un pez koi que queria subir la cascada y muchos otros peces se burlaban de el ya que lo creian imposible hasta que un dia el pez logro subir la enorme cascada y al llegar hasta arriba los dioses lo convirtieron en un dragon

compañeros entre todos nos ayudamos y nos damos consejos entre nosotros y nos estamos convirtiendo en una gran familia apesar de que al principio casi no estabamos unidos ahora si lo estamos

estamos dando nuestro mejor esfuerzo y se que si estamos juntos lograremos nuestra meta me gusta que puedes ser tu mismo y mostrarte tal cual eres sin que te juzguen tambien me gusta que entre todos compartimos nuestros gustos y emociones

ESTA ES LA FAMILIA

!THUNDERi

Actividad: Los rostros que comunican.

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.					