DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

MTRA CYNTHIA ISELA JANETT DELGADO BARBOZA

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

Durante las actividades llevadas a cabo en el salón de clases, experimenté diversas emociones y pensamientos.

Primero, **incertidumbre** al enfrentar la novedad de las actividades, ya que no sabía cómo reaccionarían los alumnos ni cuál sería el resultado. Esta incertidumbre, aunque desafiante, me mantuvo alerta y flexible en la implementación de las tareas.

Segundo, **sorpresa** y **alegría** al observar la participación activa de los alumnos, especialmente de aquellos que suelen ser más reservados, como la alumna USAER y la alumna con trastorno de ansiedad. Ver cómo se involucraron y contribuyeron positivamente me llenó de satisfacción y me hizo valorar el impacto de crear un ambiente de confianza.

Tercero, **satisfacción** al notar que las actividades no solo despertaron interés y curiosidad entre los estudiantes, sino que también fomentaron una mayor conciencia sobre la importancia de la comunicación asertiva. Los alumnos mostraron un interés genuino en seguir explorando y practicando lo aprendido, lo que indica un impacto positivo en su desarrollo.

2.-¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo? La comunicación asertiva se promovió a través de varias estrategias durante las actividades.

Primero, presté atención a las expresiones físicas y posturas de los alumnos, lo que me permitió detectar su estado emocional y ajustar las actividades según sus necesidades y reacciones. Esta observación constante fomentó un ambiente en el que los alumnos se sintieron comprendidos y valorados.

Segundo, utilicé ejercicios como "Veo y siento que es...", donde los alumnos debían describir objetos de forma clara y precisa. Esta actividad les ayudó a practicar la expresión de sus pensamientos y sentimientos de manera estructurada y respetuosa, elementos clave de la comunicación asertiva.

Tercero, fomenté un ambiente cálido y de confianza en el aula, lo cual fue fundamental para que los alumnos se sintieran seguros al participar. Al ver que sus compañeros y yo estábamos abiertos y receptivos, los alumnos se animaron a expresar sus ideas y emociones sin temor a ser juzgados o ridiculizados.

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

Sí, hoy mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva.

Esto se debe a que, a través de las actividades realizadas, han experimentado de primera mano los beneficios de expresarse clara y respetuosamente. Han comprendido que al comunicar sus pensamientos y sentimientos de manera asertiva, pueden evitar malentendidos y conflictos. Además, han visto cómo la comunicación asertiva les permite ser escuchados y comprendidos, lo que fortalece sus relaciones tanto con sus compañeros como con los docentes.

La curiosidad y el interés que mostraron al seguir practicando la actividad "Veo y siento que es..." entre ellos, incluso después de que la clase había terminado, es una prueba de que valoran estas habilidades y están dispuestos a seguir desarrollándolas.

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

Para mí, las actividades más significativas del segundo módulo fueron aquellas que permitieron a los alumnos explorar y expresar sus emociones y pensamientos de manera abierta y segura.

Una de estas actividades fue "Veo y siento que es...", en la que los alumnos describían objetos ocultos en papelitos. Esta dinámica no solo despertó su curiosidad, sino que también les ayudó a practicar la descripción precisa y el compartir de forma asertiva.

Otra actividad relevante fue la creación de un espacio seguro para que los alumnos compartieran sus experiencias y sentimientos. Esto incluyó momentos de reflexión y diálogo en los que podían hablar sobre situaciones personales, aprendiendo a escuchar y a responder con empatía.

Hasta ahora, he puesto en práctica estas actividades incorporando ejercicios regulares de expresión emocional en mis clases. He establecido momentos específicos para que los alumnos hablen sobre cómo se sienten y compartan sus pensamientos sobre diversas situaciones. Esto ha creado un ambiente de confianza y respeto en el aula, donde todos se sienten valorados y escuchados.

Estas prácticas han mejorado significativamente la dinámica de la clase, permitiendo a los alumnos desarrollarse no solo académicamente, sino también emocional y socialmente.

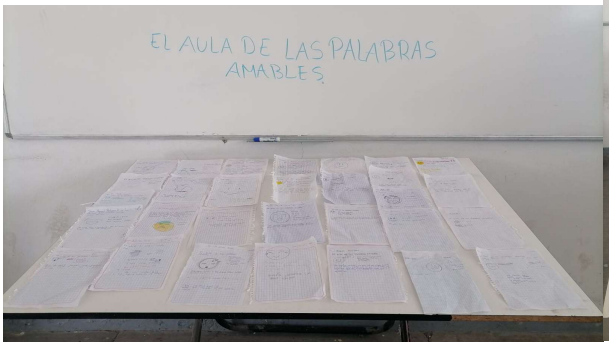
2.- Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

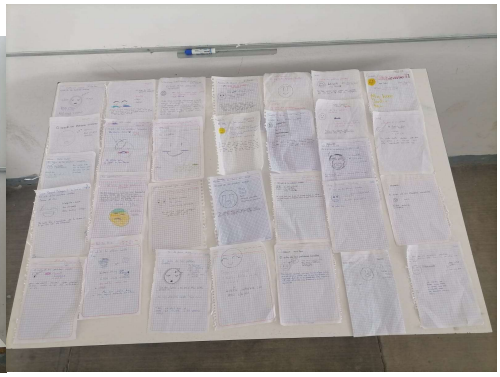
AQUÍ REALICE LA ACTIDAD 4. DEL BOTIQUIN El aula de las palabras amables

Aquí los puse em circulo para que todos a la vez pudieran escribir en la espalda de sus compañeros, alguna cualidad, de su compañero, la hoja la pasaron hacia atrás tres veces así que tuvieron la oportunidad de poder escribir le a diferentes compañeros.

Se regreso la hoja a su dueño original, para que la leyera y supiera lo que piensan sus compañeros de ellos, algunos comentaron que no sabían que eso pensaran de él y se sentían felices.

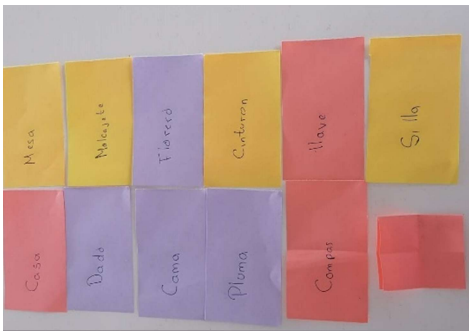
Aquí están todas las hojas de los alumnos que participaron en la actividad, también se puede ver como demostraron su estado de ánimo, con un emoji.





AQUÍ REALICE LA ACTIDAD 2. DEL BOTIQUIN Veo y siento, ¿qué es?

Estos son los nombres de algunos objetos que seleccione.



A esta actividad la modifique un poco, en vez de que fuera uno a uno, uno para todos. Pase a un voluntario, escogió un papelito al azar, el primer objeto que salió fue: “pluma”. Al alumno le costo mucho trabajo describir el objeto, por ende, sus compañeros no pudieron dibujar el objeto.

Después pregunte si había algún voluntario y una alumna USAER dijo: ¿yo puedo participar?, claro adelante tú puedes. Le costo un poquito de trabajo describir la forma del objeto, pero al final, los alumnos pudieron dibujar el objeto. También participo una alumna que tiente trastorno de ansiedad y me sorprendió mucho que quisiera participar, ya que el primer trimestre le dio una crisis por que la pase al pizarrón. En esta ocasión ella solita se ofreció y lo hizo muy bien.

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.					