



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Los principales pensamientos que la mayoría tuvimos al realizar las actividades a mencionar son la reflexión y la autoevaluación. Las principales emociones son la gratitud, empatía, alegría y autoestima.

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

Principalmente creando entornos seguros en donde los docentes podían expresarse de manera libre sin sentirse juzgados y evitando faltar al respeto, además, se promueve la autoexpresión

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?  
Sí, porque hasta la manera que se expresan en clase demuestra el uso de la comunicación asertiva. Además, la forma en que llevan a cabo la resolución de conflictos es una clara señal.

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

Las actividades más significativas para mí son: 1.- Elogiar a mis estudiantes

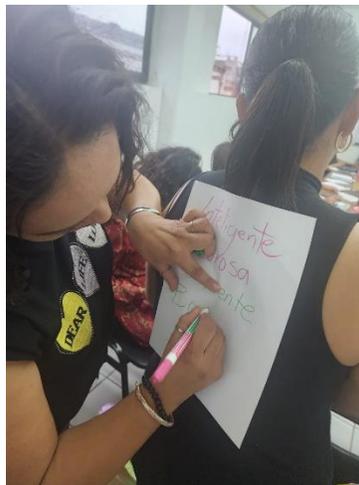
Esta actividad sirve bastante para elevar la autoestima de mis alumnos, además, permite desarrollar la expresión corporal y oral de los alumnos.

2.- Practicar el silencio consciente: Permite desarrollar la autoconsciencia porque permite la reflexión.

3.- Tener actos de generosidad: Realizar actividades que permitan el intercambio de ideas, para así fortalecer el valor propio.

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

Actividad 1.- Elogiar a mis estudiantes: Esta actividad consistía en escribir en una hoja blanca, la cual estaba pegada a la espalda de mis compañeros, frases o palabras que describieran mejor la personalidad de cada persona, para así, saber el cómo nos perciben los demás y reflexionar acerca de nuestra auto percepción. En ocasiones, por tantas problemáticas, olvidamos nuestro valor propio y para lo que somos buenos, por lo que el saber que los demás lo reconocen permite elevar nuestra autoestima y nuestra salud mental.



Actividad 2.- Practicar el silencio consciente: permite una mayor autoconciencia, ya que uno puede observar sus pensamientos, emociones y comportamientos sin juzgarlos. Esto puede llevar a una mayor comprensión de uno mismo y a un crecimiento personal. La actividad consistía en expresar las emociones que sentía durante el día, y si notaba que su estado de ánimo mejoraba, lo expresaba en un semáforo de los sentimientos el cual estaba pegado frente al grupo.



Actividad 3.- Tener actos de generosidad: Después de la actividad 2, se brindaba espacio y tiempo para que mis compañeros docentes platicaran y reflexionaran sobre situaciones que les afligen, y si es el caso, ver si algún compañero compartía la misma situación para que así, pudieran intercambiar ideas y estrategias para solucionar dichos conflictos. Después, se daba tiempo para reflexionar en silencio y entender que todo en esta vida tiene solución y que nunca estarán solos ante las problemáticas que se presenten.



### 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		