

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2



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

Me sentí super cómoda trabajando con mis alumnos y compañeros esta actividad, me pude apreciar liberada de las tensiones del fin de ciclo escolar, conectando mas con todo mi entorno.

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

Desde el momento en que pudimos expresarnos de manera positiva unos con otros sin que hubiera el temor de recibir críticas.

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

Porque ahora de manera directa pueden comunicar mejor sus pensamientos y emociones, respetando al otro compañero o persona.

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

Podría decir lo mas significativo son las lindas muestras de cariño por parte de los chicos y sus palabras.

#### ACTIVIDAD 1: Respiración Sintiente.



Saqué a mis alumnos del aula para llevarlos a un espacio mas tranquilo alejados de las



distracciones de la tecnología, pedí trajeran sus cobijas favoritas para que se sintieran más apachados y en confianza.

#### JUSTIFICACION:

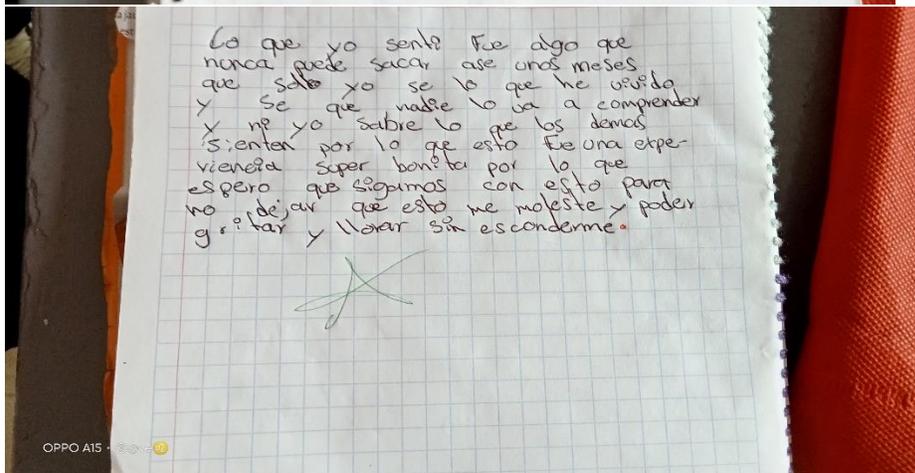
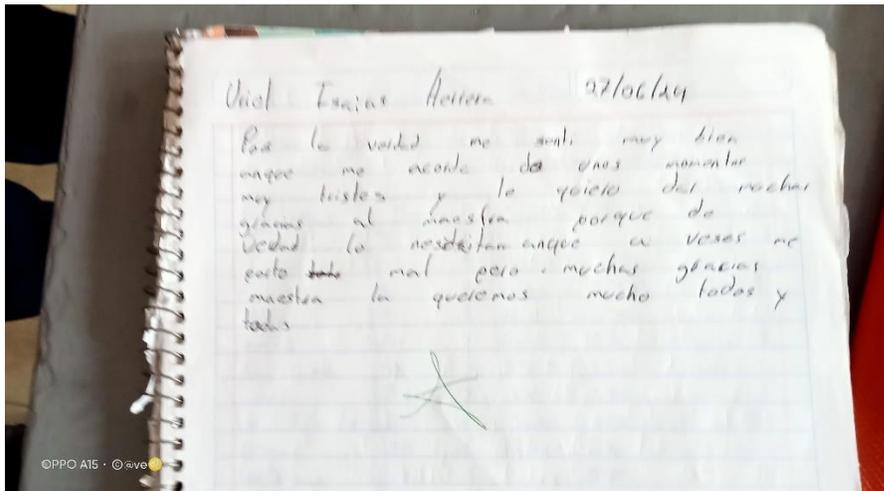
Retomando la parte de la problemática de mi escuela, decidí realizar esta actividad ya que me pareció bueno sacar a mis alumnos a explorar nuevos entornos de la secundaria, en mi materia trabajamos mucho la expresión corporal, la comunicación no verbal, gestos y la relajación es el primer medio para poder explorarlos.

Haciéndolos sumamente conscientes del autoconocimiento personal.

#### CONCLUSIÓN:

Para mi clase es importante que ellos puedan localizar sus puntos de calma y se abran a explorar la meditación, ampliando espacios donde ellos se sientan seguros de poderse explorar y auto conocerse más.

Todos ellos escribieron como se habían sentido:



me senti muy bien por que  
 exprese mis sentimientos se  
 me iba muy bien en equipo  
 todos unidos con que se  
 que a veces nos pediamos cosas  
 con otras cosas se miro muy  
 bonito todo.

Yo me senti con ganas de llorar  
 pero abia al go que no me dejaba  
 a EXPRIMIR lo que siento cuando abra  
 se a abra senti como si lo estuviera  
 enderada y ella llegara arescatarme  
 en ese momento mis ojos intentarón  
 llorar y tenia un nudo en la garganta

¿Como me senti? triste una sensacion fue  
 Jamas abia sentido en mi vida tambien  
 sin fuerzas toda debil esta expresion  
 fue muy bonita 😊 con ganas de irme  
 corriendo por todos lados y gritando  
 llorando fue muy bonito.

Del material que trajiste para recortar tendras que elegir todas las actividades, objetos, situaciones, que involucren al arte (favor de leer los temas escritos en la libreta) formando un collage

Yo me senti muy bien en este ejercicio y tambien que mis amigas me dieran un abrazo yo nunca me abia sentido asi como hoy a mi casa no me abrazan me senti muy bien en este ejercicio nunca abia echo eso me senti muy bien

Gracias maestra



LAGA 21 Junio 24

Sentí bonito por el abrazo me ayudo al olvidar todo por un segundo queo que es eso no saltar todo lo que te da de dinantias no soy muy buena elora estoda.



Melina, Stefania 27 Junio 24

Yo senti muy bonito (x) senti que queria llorar por des pues todo lo que no pense lo pense despues cuando todas mis abasaron senti que todas me abrazaron con miso x que pues yo podia con todo y que abesea tenia que saltar lo que tenia apesara de todas las cosas y cuando me abraza con me hicieron pensar en todo los problemas que tenia pero despues senti que yo podia con todo



Pues me sentí que sí tenía que volver  
 como que me había fallado que se iba a  
 un gran viaje sin mi hermano y mi mamá  
 ellos me están tan lejos de los que ellos  
 dicen las cosas que me están haciendo  
 que me están haciendo que están los otros  
 diciendo que están

losa de sentimientos muy fuerte por ellos  
 y no se sabe cómo los dar a conocer  
 de

Y me ha hecho mucha tristeza que la mayoría  
 de la vida la puedo ser que ese  
 problema y un que se ase de creaciones  
 la ~~que~~ fueramos así como es

Danna Selva Hernández Navarro 27/ junio/ 2024

Lo que sentí fue muy buena porque  
 ya necesitaba una así pero no se daba,  
 también sentí mucho mejor social  
 empezarme un poco delante de  
 los demás y si no lo fue porque  
 con los demás me aguantó todo ese  
 sentimiento que tengo dentro de mí y  
 porque yo ya llevaba tiempo años  
 dentro como con Isabelín, Zuly a quienes  
 pero sentí muy padre porque relajé  
 aunque sea una vez y espero  
 tener más días con ese tipo de  
 actividades.

Carolina Guadalupe Camacho González 22/ Junio / 2024

pues cuando estaba pensando de salir  
 todas las cosas porque son las que  
 destruyen mi mente no de lo de  
 pensar es y también cuando le díamos  
 un abrazo a nosotras con contornos  
 me abrazan y así pero ya no puede  
 volver más y así me dio mucho  
 justo así y así me dio mucho  
 porque así en sí en sí todo es lo  
 mucho y así en sí en sí me dio  
 abuelo que así en sí en sí a mí  
 con nosotros no está aquí  
 pero es la en mí cosas son  
 si en pie y nunca lo voy a  
 al bajar y guido que voy a  
 de lo así en sí en sí mucho x  
 de si en pie un a estar en  
 y en 2024

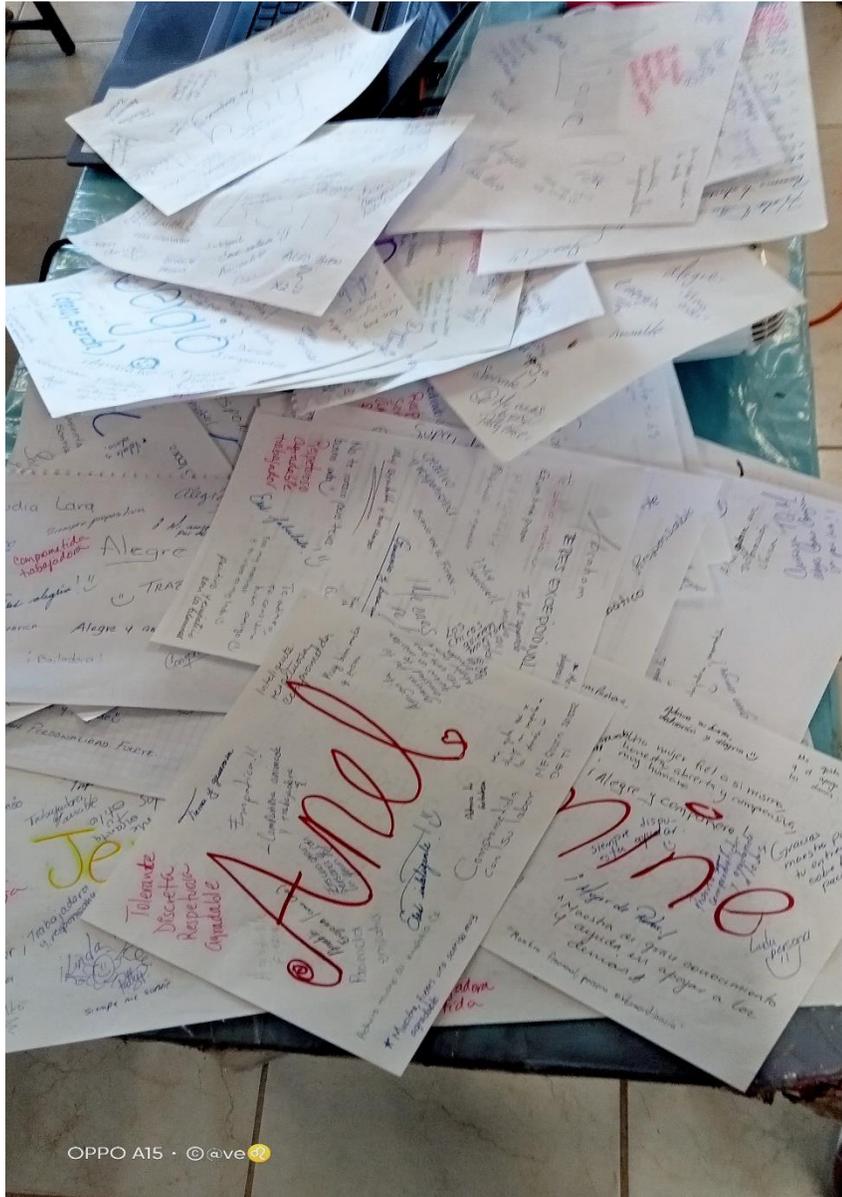


## ACTIVIDAD: El aula de las palabras amables.

De la misma manera que trabaje con los chicos, procure trabajar con mis compañeros en el CTE, busquemos primero buscar un lugar donde estuviéramos relajados y les pedí pusieran su nombre en la hoja y la fueran rotando para que todos pudiéramos aportar unas palabras positivas y amables entre compañeros, aunque no le habláramos.



Conclusión: y como trabajo final esto resulto y todos nos quedamos con un buen sabor de boca de la actividad.



**Instrumento para evaluar PTP del módulo 2**

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
<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	