



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Para mí ha sido satisfactorio realizar las actividades sugeridas en este taller, disfruto ponerlas a los alumnos. Como lo he comentado en otros momentos, estoy realizando continuamente los ejercicios en mi persona. Cuando los realizamos en grupo, ellos cooperan y piden que se repitan algunas de ellas. Se motivan.

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

Realizamos la actividad del dragón, tortuga y pulgar arriba. Hay un chico que me dice que es pasivo y no le gusta. El es muy inteligente, sobresaliente en matemáticas y exposiciones, tiene aspiraciones de ser profesionista. En primer grado era introvertido y no socializaba, en el transcurso de la secundaria ha tenido cambios positivos. Me platica que el solo está trabajando su autoestima. Le comento que es excelente que reconozca y está a muy buen tiempo de autorregularse. Me es interesante la actitud que él tiene, esto me demuestra que estoy trabajando bien las estrategia del taller, por ende, poco a poco puedo fortalecer a cada alumno, que se acepte y reconozca sus emociones, sobre todo quien desee modificar su ser emocional.

Los demás alumnos realizan su actividad, escriben sus vivencias y manera de transformarlas a comunicación asertiva. Algunos dan buenas opciones.

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

Si, porque les comparto información, ellos participan y comentan, damos ejemplos de comportamientos (que a veces ellos tienen). Hemos hecho lecturas de reflexión, los alumnos dan su opinión o responden preguntas. Reconocen y ubican diferentes acciones y actitudes que manifiestan ante su familia y compañeros de la escuela. Aquí lo

importante es que analizan su comportamiento e indican como modificar, para ir hacia la comunicación asertiva, cuyo propósito será mejorar socioemocional.

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

Me gusta mucho realizar actividades de relajación y agradecimiento, me dan calma y fortalecen mi ser. Así que quiero transmitir ese sentir a mis alumnos, es por eso que las repito varias veces.

- **Respiración sintiente: Realizamos respiraciones, cerramos ojos, escuchamos las aves. Los alumnos participan respetándose. También realizamos ejercicio de gratitud**
- **Gratitud: en un día lluvioso mis alumnos se pusieron de frente a la puerta y ventanas, para observar y escuchar la lluvia. También escuchamos a las aves. Posteriormente continuaron los alumnos su trabajo de español, estuvieron leyendo Poemas del libro Generación del 23, con temas de problemas sociales, la intención fue sensibilizarlos y analizaran esos problemas sociales. Durante la actividad se vieron tranquilos y concentrados, después escribieron su reporte de lectura.**
- **El dragón, la tortuga y el pulgar arriba: Nos hizo reflexionar en la manera en que nos comunicamos unos a otros. De los comentarios rescato que nos acostumbramos a nuestra forma de ser y dejamos pasar algunas actitudes y comentarios que nos molestan; no se me informa, de lo contrario yo daría solución para evitar incomodidad. Muchas veces no practicamos palabras mágicas de gracias, por favor, etc. Pero mediante el taller estoy recordando para practicar y no olvidar esos detalles.**

Estamos logrando cosas maravillosas al implementar las actividades de este taller.

Yo me siento motivada y se que lo transmito a ellos.

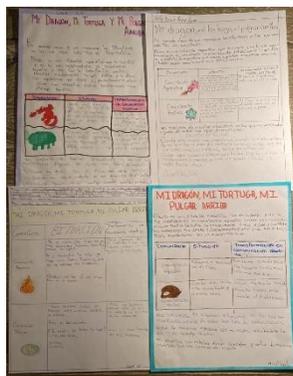
2. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Juntos compartimos varias actividades que promueven la sana convivencia entre alumnos.

Los estudiantes juegan **“Cuatro a la vez”**
En donde interactúan y se divierten.



“El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”
El grupo se apropia de las características de una comunicación asertiva, escriben ejemplo que los hace reflexionar para comunicarse respetando las ideas de otros.



Alumnos identifican frases con tipo de Comunicación:
Agresiva-pasiva-asertiva.



En un día lluvioso aprovechamos para realizar una actividad de **gratitud y calma**.

Los estudiantes agradecen el momento, algo que les pasó hoy, sentir el palpitar de su corazón, etc.



Optamos por estar frente la puerta y ventanas para escuchar el caer de la lluvia. Relajados leen para realizar su trabajo.



La convivencia en la escuela es la base para disfrutar el espacio y sentirse seguros.



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.					