



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Al seleccionar las estrategias sentía intriga por el éxito que estas pudieran tener, sin embargo, cuando les avisé a los estudiantes que realizaríamos dichas estrategias, percibí, en ellos, curiosidad por conocer de que tratarían estas.

Durante su ejecución, identifiqué que la mayoría de los alumnos se mostraban alegres por interactuar de manera distinta a lo común con sus compañeros. Otros, en un principio, se mostraban temerosos por participar, sin embargo, al correr del tiempo, dejaron el miedo y la vergüenza de lado, lo cual, conllevó que aumentará su interacción y participaciones.

Al final, considero que, las experiencias adquiridas al participar en tales estrategias, les propició alcanzar la calma por lo hecho y expresado.

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

La comunicación asertiva se promovió principalmente en la estrategia “tiempo de acusaciones” ya que, para su realización, fue necesario conformar un círculo de diálogo en el que participaron todos los miembros del grupo.

Al inicio del círculo de diálogo, se especificó que habría un moderador, el cual, se encargaría de ceder la palabra a los participantes cuando estos levantaran su mano toda vez que hubiera terminado la participación de otro de los miembros del grupo.

Sus participaciones se dieron a partir del respeto, la empatía, la honestidad y la tolerancia, lo cual favoreció la construcción de propuestas de solución factibles y realistas a los problemas que se socializaron.

Otro aspecto que destacar fue el uso de la escucha asertiva ante los conflictos que otras personas enfrentan, las aportaciones de otros miembros del grupo y las participaciones, en general, que expresaron los demás.

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

Sí. Identificaron que la comunicación asertiva favorece la correcta expresión de las emociones y sentimientos que se presentan en su día a día.

Además, reconocieron que esta contribuye a establecer lazos de apoyo ante los diversos conflictos o situaciones que estos enfrentan y que, en muchas ocasiones, escuchar distintas perspectivas ante la solución de algunas situaciones que dañan nuestra estabilidad socioemocional nos permiten tomar mejores decisiones.

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

*Actividad 4 Análisis de mi comunicación con los demás.*

Consistió en completar una tabla comparativa que me permitió reflexionar sobre la comunicación verbal que utilizo en distintos momentos y con personas distintas.

Gracias a esta actividad, distinguí el tipo comunicación que empleo para expresar las emociones que siento. Ahora trataré de hacerlo mediante el uso de la comunicación asertiva.

*Actividad 10 Manejo y solución de conflictos en el aula.*

Consistió en completar una tabla al señalar un conflicto escolar que he experimentado, la solución empleada y los aprendizajes que este me ha generado.

Tal actividad me invitó a reflexionar al respecto del adecuado manejo de las emociones para hacer frente a tales situaciones. Además, permite distinguir que toda experiencia vivida representa diversas oportunidades de aprendizaje y que, en especial, los conflictos se pueden convertir en algo positivo.

*Actividad 11 Hablando el mismo idioma.*

Consistió en aplicar algunas de las estrategias sugeridas en el grupo que atiendo.

Tales estrategias las he puesto en práctica para contribuir en el desarrollo de las competencias socioemocionales de mis alumnos, mediante acciones que propicien la calma, el uso de la comunicación asertiva, la gratitud, la empatía y el diálogo.

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



Realización del círculo de diálogo mediante la cual se ejecutó la estrategia “tiempo de acusación”.



Ejecución de la estrategia “el aula de las palabras positivas”.

### 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.					
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.					