



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE PTRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

**Pensamientos:** que son actividades muy especiales porque se trabaja directamente con las personas y sus emociones y esto genera un ambiente de confianza para poder expresarse y tranquilidad de hacerlo.

**Emociones:** Asombro, fue sorprendente para mi ver grupos relativamente difíciles cambiar su actitud y semblante al momento de estar realizando las actividades.

**Entusiasmo y motivación:** de ver a los alumnos participar y abrirse a trabajar con emociones y las actividades.

**Agrado:** Pude ver otro lado de la personalidad de mis alumnos y me pude acercar un poco más a ellos.

**Alegría:** De verlos interactuar, relajarse y participar, además de sentir que cambió el trato hacia sus compañeros.

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

Mediante la escucha activa, el escuchar para comprender y no para juzgar o debatir. Al momento de comunicarnos tratamos de ser empáticos y validar las emociones de los demás. Se dio la indicación de realizar una actividad y la siguieron, de igual manera no juzgaron las emociones de sus compañeros.

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

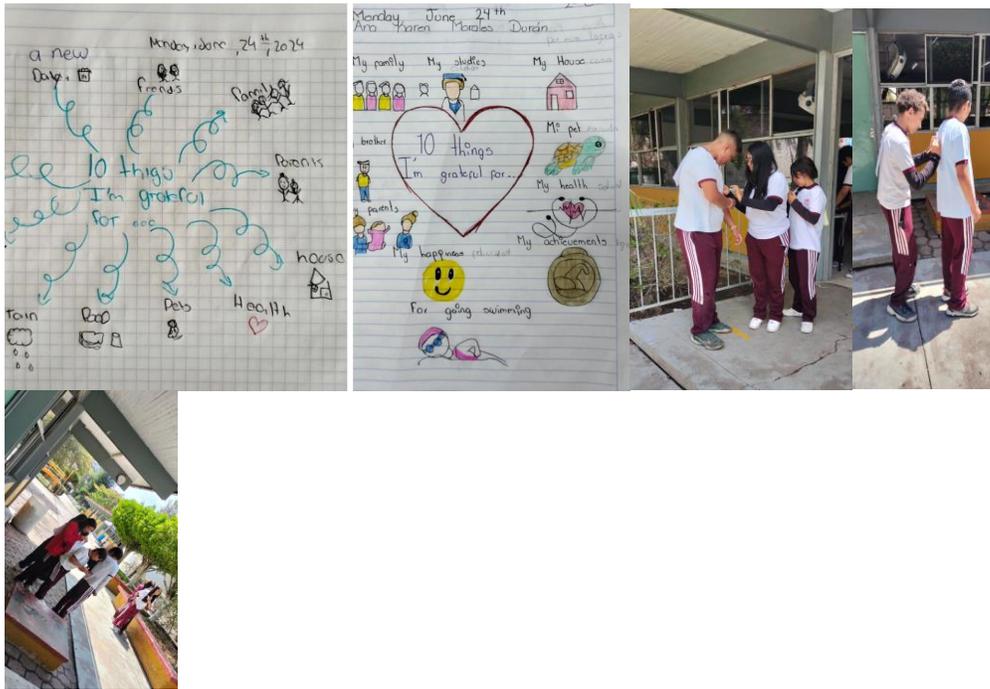
Porque esta nos ayuda a comprender al otro, ponernos en sus zapatos, validar sus emociones y evitar los conflictos. Saber escuchar para poder actuar antes de reaccionar. La escucha activa reduce las reacciones por emociones y se mejoró el ambiente en el aula.

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

De la actividad 11, el agradecimiento, hace tiempo descubrí que hacer habitual el agradecer por las cosas que tenemos, mejora nuestro estado de ánimo y como vemos y nos relacionamos con los demás. Me gustó la relajación con el video de la bolita que sube y baja. Creo controla perfectamente la respiración, nos hace conscientes de ella y calma nuestras emociones. La otra son las afirmaciones positivas sobre nosotros mismos. Esto nos ayuda a tratarnos de una manera mejor y mejora nuestra autoestima.

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

1. Iniciamos la sesión con la respiración y relajación del video en la plataforma. No tengo evidencia ya que estaba proyectando con mi teléfono.
2. Después proyecté una imagen de las personalidades (en inglés porque esa es mi materia) Expliqué el vocabulario y la dinámica.
3. Les pedí sacar una hoja de su libreta y le escribieran su nombre.
4. Les di cinta adhesiva para que se la pegaran en la espalda y les dije que le iban a escribir un aspecto positivo de sus compañeros en ella.
5. Los alumnos fueron caminando por el salón mientras escribían a sus compañeros y a la vez sus compañeros escribían en ellos.
6. Después les pedí sentarse y leer lo que sus compañeros habían escrito sobre ellos.
7. Un grupo que es muy juguetón y llevado entre los hombres, empezaron a jugar, pero después lograron enfocarse en la actividad y fue muy agradable ver como cambiaba su semblante.
8. Cerré la actividad con la reflexión de siempre encontrar lo positivo en los demás, que somos una mezcla de actitudes agradables y a veces no tanto, pero nosotros podemos decidir enfocarnos en lo agradable.



## 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.					