



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

En lo que respecta a las actividades de mi BOTIQUÍN EMOCIONAL:

En la actividad de “cuatro a la vez”, los alumnos tuvieron la oportunidad de poderse identificar con los demás compañeros y a la vez poderlos identificar en cuanto a una emoción que predomina en ellos, a veces los alumnos no se dan el tiempo para poder conocerse, solo lo hacen si en un proyecto de vida que estén trabajando, surjan actividades que los lleven a tal conocimiento. Esta actividad me dio mucho gusto a mi como docente porque me percaté que se conocen muy bien entre ellos, suelen identificarse de inmediato y fue parte de una pauta para poder comenzar con el trabajo en otro proyecto. Tomaré en cuenta esta actividad en mi listado de pautas distractoras, pero con sentido educativo.

Con la actividad de “veo y siento ¿Qué es?” yo me sentí parte del grupo en el juego, me divertí, sentí emoción y también desesperación cuando en el juego una de las alumnas no adivinaba el objeto que su compañera le describía, lo portaba en sus manos, pero al estar de espalda, no lo podía ver, solo tenía que adivinar. Fue agradable ser parte de ésta sensación de emoción y desesperación.

Cuando realizaron la actividad de “El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”, me sirvió al pensar algunas cosas o situaciones que han vivido y cómo han reaccionado ante esa situación, me sorprendí con algunos alumnos cuando yo pensaba que su respuesta era comportarse como tortuga y lo hicieron como dragón y en otro caso cuando al conocer al alumno, pensé que la manera de actuar ante una situación hubiera sido como dragón y lo hizo con pulgar arriba. También me percaté de las emociones que surgieron en ellos al compartir su situación. Me emocioné porque pude conocer la otra cara de algunos alumnos, las otras reacciones que en su momento no pensé que tuvieran.

Al realizar la actividad de “El aula de las palabras amables”, doy gracias porque tuve la oportunidad de hacer feliz a una alumna y a un alumno al solicitarles a los demás que pusieran

en su hoja pegada en la espalda, palabras edificantes y constructivas, se fueron agradecidos y emocionados pese a la mala conducta que han tenido ocasionalmente.

Con las actividades realizadas del foro 2, me sirvieron para dar pautas de relajación, recreación y aprendizaje, emocionada de trabajar en conjunto con ellos las actividades, nos reímos, disfrutamos de un ambiente cálido y ellos pudieron ver en mí, otra parte, que es poder dar tiempo para sonreír y disfrutar juntos cosas que no solo son de lectura, escritura, matemáticas, etcétera; si no ver que aprender es divertido.

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

Cuando se trabajó el diálogo y no solo la comunicación al momento de interactuar con ellos en sus ideas, sentimientos y pensamientos; se dio la apertura para poder tener confianza en decir las cosas naturales, como son, trabajando la empatía en los conflictos o incidencias que durante las actividades se dieron.

También no dejando pasar actitudes o palabras que puedan ofender a los demás, no acostumbro dejar pasar cosas que son pequeñas a los ojos de los adultos, pero de suma importancia para ellos en esta etapa algo complicada en cuestión de sus emociones y actitudes. Me mostré empática con ellos al no cumplir con algún material para trabajar, los escuché con atención y se buscaron alternativas, creo que la mejor manera de trabajar la comunicación asertiva es con el ejemplo.

Se promovió la confianza para poder expresar los sentimientos y pensamientos en las actividades, así como el respeto y puntos de vista de los demás, cuestionándolos del por qué actúan de determinada manera.

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

Porque al paso de las actividades que se han desarrollado y de las permanentes como son el círculo del té, se han dado cuenta que es más fácil ser honestos en las acciones o incidentes que cometen, así como en la expresión de lo que sienten o piensan. Saben que, si cometen un

error, es mejor pedir disculpas o perdón y remediar las cosas, que decir mentiras y culpar a los demás, haciendo un conflicto más grande.

Saben que deben comunicar lo que sienten o piensan directamente y con respeto, es ponerse en el lugar del otro ante las situaciones que se están viviendo.

También saben que no se debe pasar más tiempo sin decir o aclarar algún conflicto o desacuerdo. Por ese motivo seguimos trabajando el círculo del té en donde pueden degustar una fruta o algunas galletitas con su té o agua de sabor mientras se están compartiendo sentires.

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

### DEL BOTIQUÍN EMOCIONAL

Con la actividad de “veo y siento ¿Qué es?” ha sido significativa para los alumnos, como parte de recreación y de un poco de humor y adrenalina, de aguantarse el no poder mencionar el nombre del objeto y la participación decidida de los estudiantes. La puse en práctica después de tratar un tema en el campo formativo de ética, naturaleza y sociedad, hubo un rato de distracción y buen ambiente, la dejaré como actividad de pausa.

En la actividad de “El dragón, la tortuga y el pulgar arriba” los alumnos pudieron conocer los tipos de comunicación que hay, también las formas de actuar y de pensar en determinadas situaciones, se llevó a cabo la reflexión con algunos de los casos en donde los alumnos pudieron exponerlos, siempre enfocándolos para llegar a actuar en comunicación asertiva; no como el dragón y la tortuga, sino como el pulgar arriba.

Con la actividad de “El aula de las palabras amables” fue significativa en los alumnos al poder sentir el compañerismo, saber y reconocer las palabras que anotaron en su papel que traían a sus espaldas; en algunas alumnas hubo comentarios de “yo no sabía que era así”, “como que sí pensé que tenía esta cualidad, pero no estaba segura”, etcétera. La actividad ese día tuvo fruto ya que solicité la participación de dos de los alumnos que estuvieron muy

inquietos y de los cuales han tenido algunos inconvenientes con ellos al trabajar en equipos, por su carácter y conducta que es impulsiva y pierden la empatía.

Será una actividad que esté al pendiente para dar ánimos y reconocer las cualidades en los alumnos cuando algunos de ellos lo necesiten y aunque no sea así, considerarla para poder realizarla por lo menos una vez a la semana.

## DEL FORO 2 (Actividad 11)

Sonreír más y relajar el cuerpo. Los alumnos juegan a la matatena, juegos de dados y palillos chinos, los cuales son más de su agrado.

En esta actividad pretendiendo que disfruten de la amistad, aprendan a controlar sus emociones, se relajen y se rían al ganar o encontrar en el juego algo curioso, chusco o que haga gracia entre ellos, esta actividad les motiva, se van contentos a casa y relajados, ya que se las pongo antes de salir de la jornada de trabajo, si considero que no hay tiempo, la pospongo, pero a la semana se realiza la actividad dos veces.

En el juego podemos encontrar mucho aprendizaje en sus conductas, estados de ánimo, emociones y hasta en aprender del juego si es que alguien no lo conoce.

Compartir retroalimentación de su día a día o de momentos específicos. se llevaron a cabo actividades como la pelota voladora, el pase de lista, veo veo, cuestionarios, o repasos de actividades, según sea el contenido que se piensa retroalimentar, de acuerdo al proyecto que se esté tratando.

En esta ocasión, una de las actividades fue la pelota voladora y la lotería de las emociones, en donde se realizaron preguntas generadoras del tema para rescatar ideas primarias que sirvan de estudio y en el juego de la lotería de emociones al inicio de la jornada escolar para entrar en un ambiente de optimismo y de que los alumnos se sientan tomados en cuenta. Como docentes, podemos darnos cuenta de sus estados de ánimo, ya que nos ha servido todo este ciclo escolar para poder detectar algunos estados de ánimo en nuestros estudiantes. Durante el juego, cuando se sacaba una tarjeta, yo me dirigía a uno de ellos según el ánimo que notaba en su carita, para cuestionarlo (a) sobre cómo se sentía y si le podíamos ayudar en algo. Una de las cosas importantes, es que tienen confianza en el grupo para comentar lo que les sucede.

Mesa de negociación o diálogo. se realizó la actividad de mesa de diálogo para solucionar conflictos que se dan durante la semana, lo hacemos como mañana del té o en ocasiones como mesas de diálogo con el fin de comunicar las situaciones que no dejan avanzar como grupo y que quitan la paz, se procuran tres cosas: honestidad, confianza y sigilo, aunque cabe reconocer que el sigilo no siempre se lleva a cabo, ya que en ésta etapa de pubertad y adolescencia, les cuesta trabajo guardar lo que escuchan o lo que se trata en el grupo, es solo una persona o dos los que han cometido una incidencia en comentar con otro grupo algunas cosas que se hablan y esto en una ocasión desató otro problema, pero a partir de que se habló con el alumno que violó el sigilo, se aclaró la situación.

Se debe de tomar en cuenta la sensibilidad de los alumnos, su carácter, que conforma su personalidad y aspectos como el contexto de sus familias, para moderar la mesa de diálogo,

como docentes estar al pendiente de cómo se va dirigiendo la actividad para que se lleve con respeto y cumpla con el objetivo.

Tiempo de acusación. Durante el ciclo escolar, he llevado a cabo actividades o estrategias que me ayuden a promover la comunicación asertiva, el bienestar en el grupo, el respeto, la honestidad y sobre todo un ambiente de armonía. Siempre he creído que el ambiente es esencial para favorecer el aprendizaje, donde hay respeto, honestidad, limpieza del lugar y una buena comunicación; es más probable que estén abiertos a la enseñanza.

En ésta estrategia solicité a uno de los alumnos tomara una fotografía para rescatar una de las acciones que he realizado varias veces con el alumno D.O.O. quien es el que más incidentes ha tenido en su conducta al no encontrar ese punto para controlar sus emociones. Al paso de los meses se ha estado platicando con él de manera personal, cuando comete alguna falta, le sugiero considerar siempre tres cosas:

1. Pensar en lo que sucedió y buscar y reconocer en dónde estuvo el error.
2. Pedir disculpas por sus actos.
3. No perder la calma, solo agradecer lo que le digan los maestros o quedarse callado, para después reflexionar y si es el caso, disculparse o decir las cosas por quien fue ofendido, pero de manera clara y sin molestar.

En algunas ocasiones hablo con ellos fuera del aula si requieren de mayor atención o ellos mismos lo solicitan.

El diálogo, las experiencias, los ejemplos y las propias situaciones que han vivido me han ayudado a que pueda cuestionarlos y que ellos mismos reconozcan sus errores, para que poco a poco practiquen el control de sus emociones ante situaciones de conflicto, no gritar, solo comunicar.

Cabe mencionar que llevo un registro en un apartado de Educación socioemocional en donde anoto el o la alumna y el incidente para revisar después si se ha logrado avanzar en el control de su emoción que presentó o ha estado presentando, si ha dado resultado la estrategia o actividad que se aplicó como acuerdo.

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



### PARTICIPACIÓN EN EL FORO MÓDULO 2.

Estrategia: Tiempo de Acusación.

En ésta estrategia solicité a uno de los alumnos tomara una fotografía para rescatar una de las acciones que he realizado varias veces con el alumno D.O.O. quien es el que más incidentes ha tenido en su conducta al no encontrar ese punto para controlar sus emociones. Al paso de los meses se ha estado platicando con él de manera personal, cuando comete alguna falta, le sugiero considerar siempre tres cosas:

1. Pensar en lo que sucedió y buscar y reconocer en dónde estuvo el error.
2. Pedir disculpas por sus actos.
3. No perder la calma, solo agradecer lo que le digan los maestros o quedarse callado, para después reflexionar y si es el caso, disculparse o decir las cosas por quien fue ofendido, pero de manera clara y sin molestarse.

En algunas ocasiones hablo con ellos fuera del aula si requieren de mayor atención o ellos mismos lo solicitan.

El diálogo, las experiencias, los ejemplos y las propias situaciones que han vivido me han ayudado a que pueda cuestionarlos y que ellos mismos reconozcan sus errores, para que poco a poco practiquen el control de sus emociones ante situaciones de conflicto, no gritar, solo comunicar.

Cabe mencionar que llevo un registro en un apartado de Educación socioemocional en donde anoto el o la alumna y el incidente para revisar después si se ha logrado avanzar en el control de su emoción que presentó o ha estado presentando, si ha dado resultado la estrategia o actividad que se aplicó como acuerdo.



## PARTICIPACIÓN EN EL FORO.

MÓDULO 2. Actividad 11.

ESTRATEGIA: Mesa de negociación o diálogo.

Con alumnos de primer grado de telesecundaria, se realizó la actividad de mesa de diálogo para solucionar conflictos que se dan durante la semana, lo hacemos como mañana del té o en ocasiones como mesas de diálogo con el fin de comunicar las situaciones que no dejan avanzar como grupo y que quitan la paz, se procuran tres cosas: honestidad, confianza y sigilo, aunque cabe reconocer que el sigilo no siempre se lleva a cabo, ya que en ésta etapa de pubertad y adolescencia, les cuesta trabajo guardar lo que escuchan o lo que se trata en el grupo, es solo una persona o dos los que han cometido una incidencia en comentar con otro grupo algunas cosas que se hablan y esto en una ocasión desató otro problema, pero a partir de que se habló con el alumno que violó el sigilo, se aclaró la situación.

Se debe de tomar en cuenta la sensibilidad de los alumnos, su carácter, que conforma su personalidad y aspectos como el contexto de sus familias, para moderar la mesa de diálogo, como docentes estar al pendiente de cómo se va dirigiendo la actividad para que se lleve con respeto y cumpla con el objetivo.



## PARTICIPACIÓN EN EL FORO.

### MÓDULO 2. Actividad 11.

**ACTIVIDAD:** Compartir retroalimentación de su día a día o de momentos específicos.

En el primer grado de telesecundaria, se llevan a cabo actividades como la pelota voladora, el pase de lista, veo veo, cuestionarios, o repasos de actividades, según sea el contenido que se piensa retroalimentar, de acuerdo al proyecto que se esté tratando.

En esta ocasión, una de las actividades fue la pelota voladora y la lotería de las emociones, en donde se realizaron preguntas generadoras del tema para rescatar ideas primarias que sirvan de estudio y en el juego de la lotería de emociones al inicio de la jornada escolar para entrar en un ambiente de optimismo y de que los alumnos se sientan tomados en cuenta. Como docentes, podemos darnos cuenta de sus estados de ánimo, ya que nos ha servido todo este ciclo escolar para poder detectar algunos estados de ánimo en nuestros estudiantes. Durante el juego, cuando se sacaba una tarjeta, yo me dirigía a uno de ellos según el ánimo que notaba en su carita, para cuestionarlo (a) sobre cómo se sentía y si le podíamos ayudar en algo. Una de las cosas importantes, es que tienen confianza en el grupo para comentar lo que les sucede.



## PARTICIPACIÓN EN EL FORO.

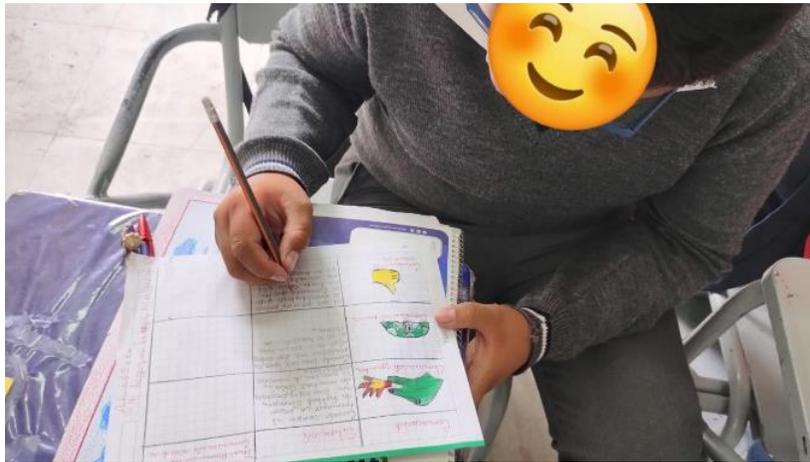
### MÓDULO 2. Actividad 11

**ACTIVIDAD:** Sonreír más y relajar el cuerpo.

Los alumnos de primer grado de la escuela Telesecundaria 736 se muestran jugando a la matatena, juegos de dados y palillos chinos, los cuales son más de su agrado.

En esta actividad pretendiendo que disfruten de la amistad, aprendan a controlar sus emociones, se relajen y se rían al ganar o encontrar en el juego algo curioso, chusco o que haga gracia entre ellos, esta actividad les motiva, se van contentos a casa y relajados, ya que se las pongo antes de salir de la jornada de trabajo, si considero que no hay tiempo, la pospongo, pero a la semana se realiza la actividad dos veces.

En el juego podemos encontrar mucho aprendizaje en sus conductas, estados de ánimo, emociones y hasta en aprender del juego si es que alguien no lo conoce.



## MI BITIQUÍN EMOCIONAL.

ACTIVIDAD: "El dragón, la tortuga y el pulgar arriba".

Siguiendo con las actividades referente a las emociones, después del termómetro de las emociones en el módulo 1, llevé a cabo la actividad del dragón, la tortuga y el pulgar arriba con el grupo.

Los educandos realizaron la actividad de manera individual, primero se les explicó en qué consistía cada parte del tema, después llegaron a pensar en alguna situación que hayan vivido en donde tuvieron que actuar en determinada forma, ya sea como dragón, tortuga o pulgar arriba. Cada uno escribió en un tríptico su situación y solo algunos la compartieron, fue libre la participación.

Después se les solicitó a tres equipos de dos alumnos cada uno, que salieran a fuera del salón, se les dio las indicaciones de que tenían que dramatizar una situación que representara a un dragón, una tortuga o un pulgar arriba. Los demás compañeros tuvieron que adivinar a cuál pertenecía. Se logró el propósito de la actividad.



## MI BOTIQUÍN EMOCIONAL

ACTIVIDAD: Cuatro a la vez.

En alumnos de primer grado de Telesecundaria, los alumnos muestran agrado por esta actividad, en donde al mencionar una emoción, los estudiantes identificarán entre sus compañeros al que más se le parece con la comunicación no verbal.

Me sorprendí que de inmediato los identificaran, entre ellos se conocen bien, saben reconocer ciertos estados de ánimo y actitudes entre sus compañeros. Se logró el propósito que fue el reconocimiento entre ellos por medio de las emociones y el respeto al participar en el juego, estas actividades me ayudan a fortalecer la autoestima y a que cada uno reconozca y atienda en la emoción la cual sus compañeros identificaron tener, así como el poderse mantener callado y solo usar la comunicación no verbal.

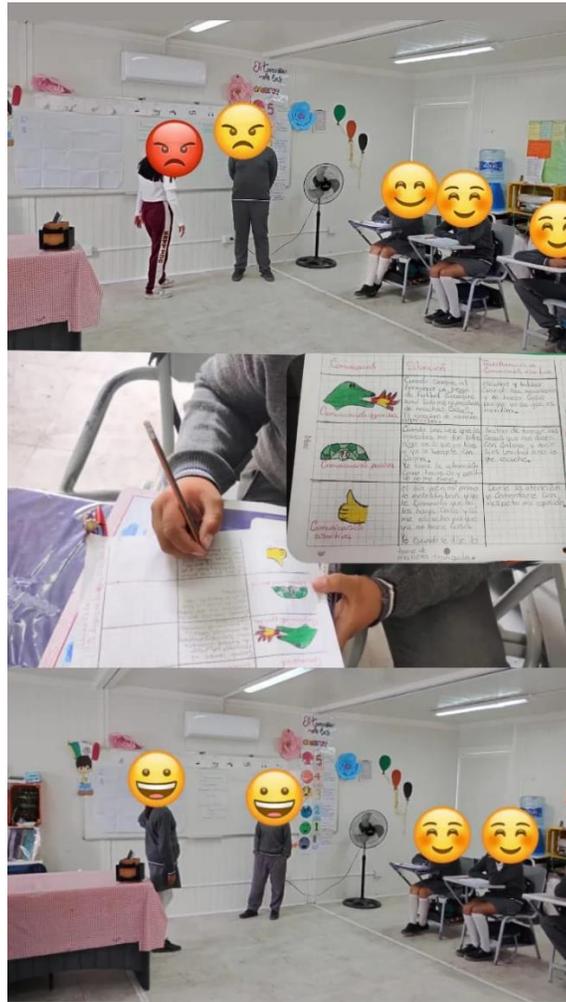


## MI BOTIQUÍN EMOCIONAL

ACTIVIDAD: "Veo y siento, ¿Qué es?"

Al iniciar esta actividad con el grupo de primer grado de Telesecundaria, dos de los alumnos más inquietos mostraron gusto por participar, se pusieron de espaldas y uno de ellos debía adivinar lo que el otro compañero le describía, se le dio el objeto en vivo para que lo observara detalladamente y se lo describiera a su otro compañero, hasta que adivinara. Fue un juego de adrenalina, emoción y desesperación al ver que no adivinaba el nombre del objeto.

Estas actividades favorecen el enlace y unión grupal, para poderlas seguir trabajando también como pautas entre un campo formativo y otro.



## MI BOTIQUIN EMOCIONAL.

ACTIVIDAD: El dragón, la tortuga y el pulgar arriba.

La actividad realizada por los alumnos de primer grado en Telesecundaria comenzó trabajando en un cuadro de tres entradas en donde los alumnos anotaron situaciones o vivencias que tienen relación con el comportamiento y emociones del dragón, la tortuga y el pulgar arriba.

Al compartir algunos de sus trabajos, varias emociones movieron su persona, hubo reacciones que no se esperaban de algunos alumnos ante las situaciones, uno de ellos calmados reaccionaron de forma agresiva e impulsiva; mientras que otros educandos que por lo general han actuado de forma impulsiva y agresiva, actuaron como tortuga. Pudieron darse cuenta que hay diferentes maneras de actuar ante una situación o conflicto.



## MI BOTIQUÍN EMOCIONAL.

ACTIVIDADES: El aula de las palabras amables.

En esta actividad se puede apreciar la participación de dos alumnos, que justo ese día en que se llevó a cabo, estuvo trabajando de manera individual por falta de empatía con el grupo, inquietos y que se distraen con facilidad en las actividades, y que también les cuesta trabajo trabajar en equipo, pasando ya por el trabajo con todos sus compañeros. Los alumnos participaron en la actividad permitiendo que sus compañeros les pudieran escribir en sus espaldas, en una hoja palabras positivas, amables, edificantes que les ayuden a pensar y a motivarse a ser más empáticos con sus compañeros.

### 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.					