DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

En la escuela primaria Ignacio Zaragoza en el grupo de 3ro A se presentaron las siguientes emociones e intervenciones propuestas en las siguientes actividades:

1. **La máscara de las emociones**
2. **El dragón y la tortuga- como me comunico con los demás.**
3. **Las estrellas del salón**
4. **Momento de paz y calma**

Anteriormente en clases se había comenzado con el trabajo de las emociones en el reconocimiento de como me siento y cuales son mis diferentes emociones que se integran en mi día a día (de forma personal y con mi grupo) dando continuidad a las actividades propuestas se abordó una actividad que se llama: La estrella del salón donde los alumnos escriben en pequeñas notas palabras positivas y amables sobre cada uno de ellos, las reparten y al final quien guste en participación general expresa los comentarios escritos causando emoción, alegría, impactando en su autoestima al tener una comunicación asertiva.

Los alumnos no se esperan o simplemente no reconocen sus habilidades dentro y fuera de la escuela y al leer diferentes comentarios sorprende, estaban muy entusiasmados.

De forma particular me di a la tarea de anotar en una hoja mis áreas positivas y las de mejora, al principio se me dificulto expresar mis ideas en el área positiva, respiré y puse música de mi agrado lo cual me permitió relajarme y ser más precisa.

Pude conectar conmigo misma y saber que soy: responsable, trabajadora, honesta, creativa, feliz, activa y sobre todo amorosa con las personas que me rodean esto me permite comunicarme de forma efectiva con las necesidades de mi entorno, saber escuchar y ser mediadora en situaciones donde mi intervención será necesaria.

Para finalizar compartí la anécdota con algunos miembros de mi familia sobre como nos comunicamos y les presente la imagen del dragón y la tortuga, invitándolos a que nuestra comunicación sea buena, oportuna y sobre todo respetando las emociones que se dan.

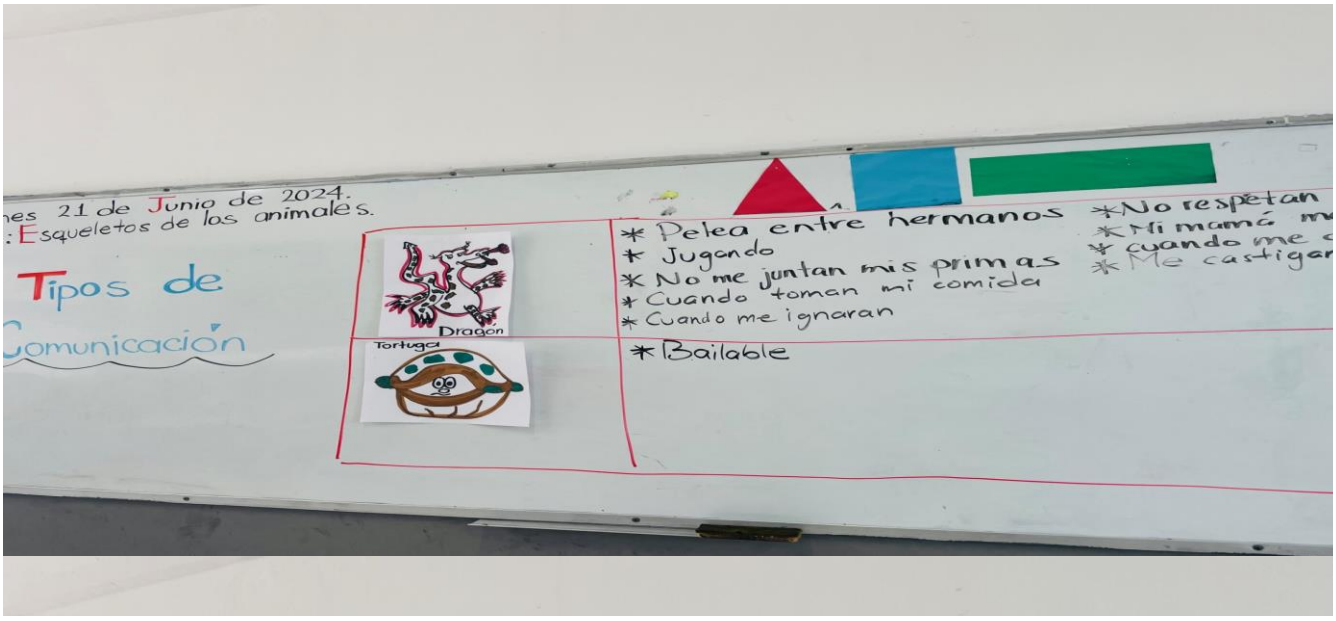
¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

- **Mediante una explicación acertada sobre lo que se debe realizar en cada una de ellas.**
- **Respetando las dudas e ideas sobre la misma actividad.**
- **En las participaciones de cada alumno se guardó silencio y posteriormente se aporto un comentario positivo y amable.**
- **Durante las actividades en general los alumnos prestaban atención, se mostraron empáticos al darse cuenta de que emociones provocan las actitudes de sus compañeros, coincidieron y aportaron recomendaciones para que en un futuro sea mas manejable y no afecte.**

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?
   - **Si la reconocen, anteriormente se trabajaba de esa forma, durante estas actividades se les dio una explicación de los tipos de comunicación que las personas utilizan para poder expresar sus ideas. Los alumnos reconocieron que es importante saber expresar de forma correcta lo que sentimos para evitar dañar o hacer sentir mal a los compañeros, amigos, familia y sociedad.**
1. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.
   - **La actividad de como expresamos nuestras emociones con las imágenes del dragón y la tortuga me permitió hacer una introspectiva de como expreso lo que siento y que situaciones logran mover mis cambios emocionales, como me expreso y si al final mi propósito fue dicho de correctamente para los demás.**

- **De forma personal analizo la situación, intento ser más comprensiva tanto en cosas del trabajo, familiar y socialmente.**
- **Escucho y le doy ese espacio a las personas que me rodean para que puedan expresar sus ideas sin sentirse rechazados o intervenidos.**

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



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.			**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**	