



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Los alumnos manifestaron estar en calma, en paz, tranquilos y felices con las actividades, pues reconocen que la comunicación asertiva crea un ambiente sano, donde se puede jugar, platicar y solucionar conflictos y también el reconocer a los demás sus cualidades, les hace sentir bien y satisfechos de que hicieron sentir bien a sus semejantes.

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

“Tratar a los demás como quieren que los traten” fue una frase de inicio y con la que reflexionaron en el inicio de las actividades, el ponerse en los zapatos del otro para entender su sentir al recibir palabras positivas o negativas, recordamos el ejercicio de la manzana de la sesión pasada.

La comunicación con mis alumnos siempre ha sido de respeto y empatía, siendo positiva cuando alguno tiene alguna dificultad y apoyando al que más lo requiere.

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

Si la reconocen, sin embargo, considero que es importante continuar con la educación socioemocional, a pesar de que se le dé más importancia al aspecto cognitivo.

Con las actividades aplicadas están consientes de que la comunicación asertiva es una alternativa para evitar conflictos, vivir en paz en la sociedad y con respeto.

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

Primero aquellas que me han llevado a reconocermé, a identificar mis áreas de oportunidad y trabajar en ellas, la respiración en calma, la autoevaluación de mis emociones y la manera asertiva de actuar ante ellas, la generosidad, agradecimiento y gratitud de lo que tengo y



soy afortunado, todo ello aplicándolo constantemente para un bienestar. En sí todas las actividades hasta el momento me han parecido muy completas y asertivas en este tema de la Autonomía Emocional y me han funcionado y orientado para reducir el estrés y en el manejo de mis emociones.

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

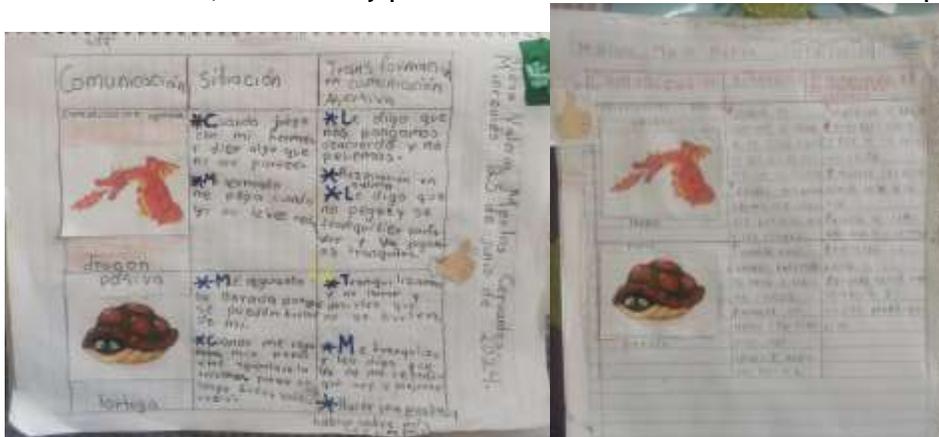
### MÓDULO 2. PTP2

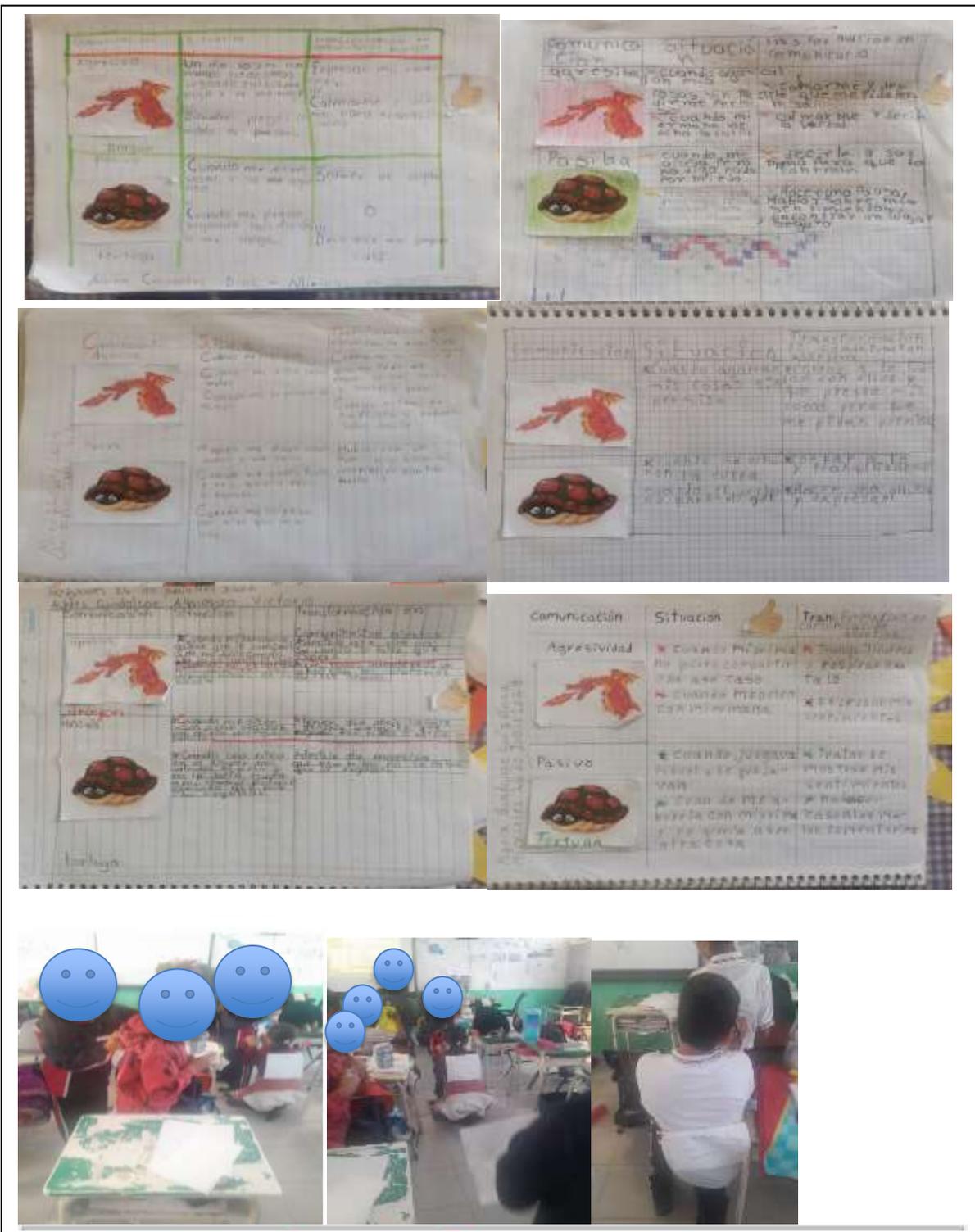
**Para llevar a cabo la actividad seleccioné las actividades: El dragón, la tortuga y el pulgar arriba.**

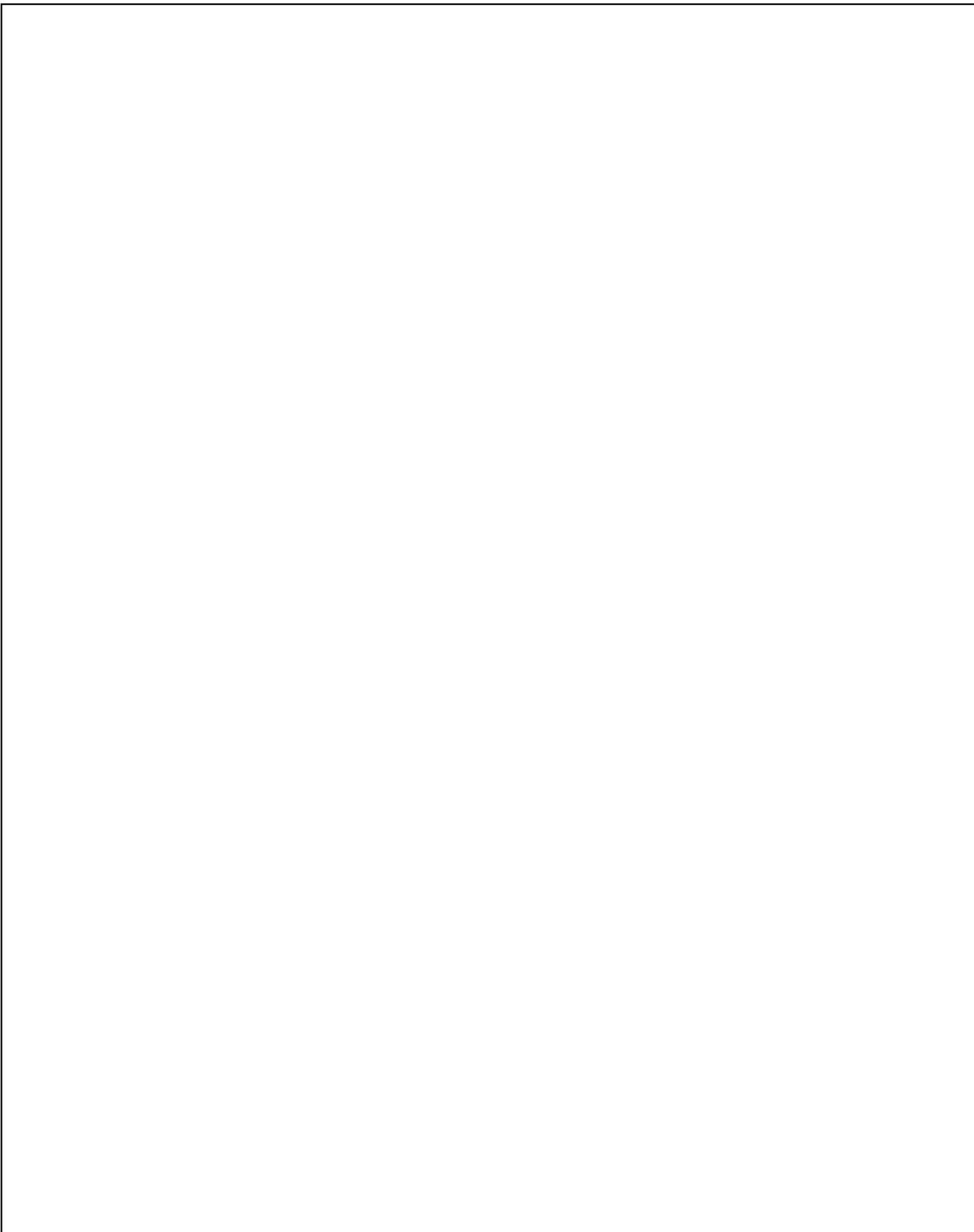
La actividad se llevó a cabo en el interior del salón, para su realización se destinó un tiempo suficiente para realizar la respiración en calma, posteriormente se puso una música relajante de fondo. Enseguida procedimos con explicar la actividad a realizar, leímos el significado de la comunicación agresiva que simboliza al dragón, comunicación pasiva que la representa la tortuga y finalmente la comunicación asertiva con el pulgar arriba. Posteriormente les proporcioné el material para trabajar y que elaboraran su tabla para comenzar a escribir sus experiencias correspondientes a cada tipo de comunicación. Al término de ella los alumnos de manera oral compartieron sus ideas. Así mismo expresaron que la actividad les resultó muy gratificante, pues les generó ideas para tratar situaciones que a diario se presentan, así mismo les generó curiosidad e interés para aplicarlo en vida cotidiana.

Enseguida realizamos la actividad **“El aula de las palabras amables”**, para ello los alumnos escribieron su nombre en una hoja de máquina, la decoraron a su gusto, en orden salimos al patio de la escuela, al dar inicio, caminaban libremente mientras al coincidir con un compañero escribían palabras o frases amables a sus compañeros. Al terminar el tiempo destinado los discentes compartieron de manera voluntaria lo que les escribieron, manifestando que se sintieron contentos, elogiados y emocionados.

La importancia de educar con emociones es una habilidad a fortalecer de manera constante tanto de manera personal como en nuestros alumnos, pues éstas nos ayudarán a superar obstáculos, a gestionar las diferentes situaciones de la vida de manera asertiva, resolutiva y positiva aumentando nuestro bienestar personal y social.







### Rúbrica PTP 2

<b>Instrumento para evaluar PTP del módulo 2</b>					
<b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
<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.			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		