

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
  - Me sentí tranquila, en paz conmigo misma y agradecida con lo que tengo.
  - Paz, tranquilidad, agradecida, felicidad y serenidad.
  - Reflexión: soy consciente de mis emociones sobre todo de aquellas que me generan malestar y trato de ser consciente y empática con las personas que me rodean y dialogar en caso de tener algún disgusto con alguna de ellas, decirles lo que me incomoda o molesta y trato de esperar a que sea el momento indicado, sigo trabajando con mis impulsos y reconociendo lo que me origina un sentimiento negativo en mi ser.
  
2. ¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?
  - Reconociendo mis emociones y siendo consciente de lo que es correcto y lo que no o bien, de lo que me origina un sentimiento negativo; soy consciente de que hay diversas formas de abordar cuando un sentimiento negativo está presente en mí y que no debo quedarme con ello porque soy una persona impulsiva, por ende, trato de externar mi sentir y buscar la forma de resolver las situaciones de forma pacífica y asertiva; aunque en ocasiones me cuesta trabajo entender que no tengo la razón, me hago consciente de ello y me esfuerzo día a día por ser asertiva.  
Por otro lado, aplico día con día la comunicación asertiva con mis alumnos y ante cada situación conflictiva dentro o fuera del aula, les recuerdo que deben aprender a escuchar, a ponerse en el lugar de los demás antes de juzgar y que externen sus emociones a través de la comunicación, evitando el conflicto.
  
3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?
  - Porque escuchan, comunican y expresan su sentir, comparten y practican la empatía al escuchar y ayudar a sus compañeros en todas las actividades; además, en los últimos días se han estado trabajando algunas actividades de este curso en la materia de

socioemocional y esto ha conllevado a que los alumnos se muestren más atentos unos con otros.

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

En el grupo de tercero de la Telesecundaria Núm. 42 en donde laboro, puse en marcha los temas señalados en el manual a través de las actividades propuestas. Comencé por implementar dinámicas en donde abordamos aspectos emocionales y de bienestar (temas que hablan sobre su personalidad, sus habilidades, destrezas, aptitudes, etc) en donde los alumnos reconocen los aspectos positivos de su persona y con ello, trabajar el autoestima. Algo que no había llevado a la práctica con los alumnos era la respiración con calma, y fue una de las actividades que comencé a implementar cuando los alumnos se mostraban inquietos después de receso, lo cual me ha servido para que se ordenen más fácilmente y se ve que a los alumnos les agrada.

Hicimos algunas actividades que fortalecieron el autoestima, ya que es un grupo que trae un gran número de emociones y sentimientos guardados que deben trabajar para que adquieran mayor seguridad y un mejor manejo de sus emociones y a su vez, compartimos algunos momentos de la vida de cada uno; con ello, pusimos en práctica la empatía.

En los últimos días, he podido realizar actividades en la que los alumnos practican la detección de los estados de ánimo de sus compañeros, ayudándoles a desarrollar su empatía y habilidades de comunicación emocional.

Una de las actividades que he tratado de realizar durante todo el ciclo escolar es la escucha activa a través de la atención plena y el respeto hacia las opiniones de los demás (por ejemplo, en cada exposición de parte de los alumnos).

Otra forma de fomentar a diario la empatía, la escucha activa y los valores entre los alumnos es propiciando actos de generosidad entre ellos, como los intercambios de libros de lectura o ayuda con las tareas escolares y el trabajo en equipo para fomentar la colaboración y el compañerismo.

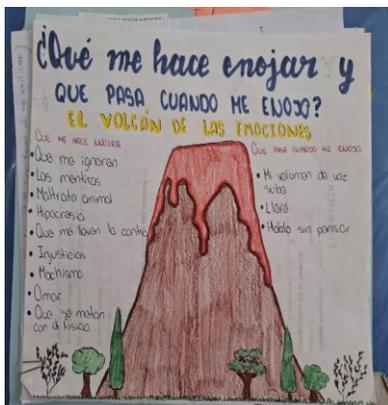
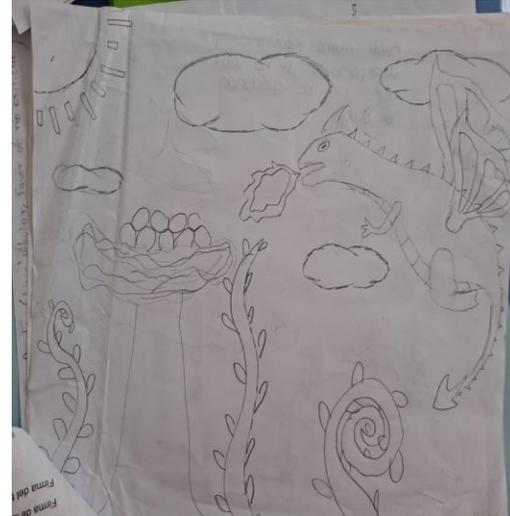
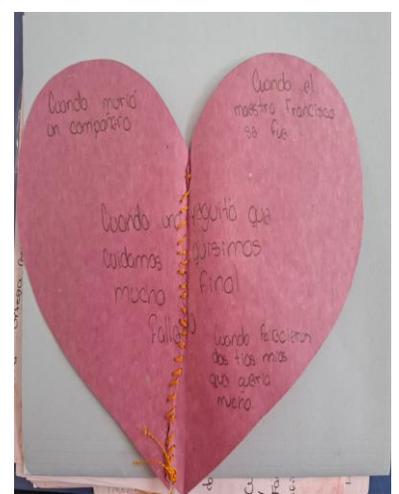
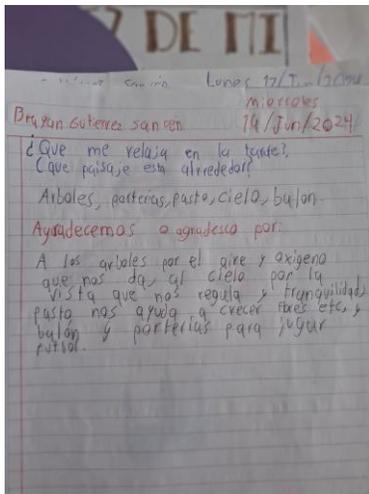
Además, cada día los recibo y los despido con una sonrisa y procuro incentivar a los estudiantes a sonreír más y a relajar su cuerpo a través de ejercicios de estiramientos cortos durante los descansos.



También se fomentó un ambiente de apoyo y positividad en el aula cuando se socializaron las actividades en las que los alumnos compartieron sus experiencias personales y reflexionaron sobre cómo se sienten y cómo pueden apoyarse mutuamente.

Finalmente, comencé a destinar un pequeño espacio del día una vez a la semana en donde los alumnos comparten cómo se sienten en su día a día, sus aspiraciones y preocupaciones, creando un ambiente de confianza y apoyo mutuo en el aula. Considero que de esta manera, se fomenta el bienestar emocional y la conexión entre los estudiantes, creando un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada un



## 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.			<b>X</b>		
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.			<b>X</b>		
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.			<b>X</b>		
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			<b>X</b>		