



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Las estrategias trabajadas en conjunto con mi grupo fueron: cuatro a la vez, veo y siento ¿Qué es? , y el aula de las palabras amables, estas nos permitieron experimentar diferentes sentimientos y emociones, es satisfactorio poder implementar actividades de trabajo que favorezcan el reconocimiento y expresión de nuestro sentir, logramos sentir empatía al escuchar y conocer diferentes situaciones de alumnos que nos compartieron experiencia, al mismo tiempo de sentir emoción y alegría por saber lo que otros piensan y sienten de nosotros, también pudimos sentir un poco de frustración al ver que algunos compañeros no lograron integrarse en la actividad y esto nos dificultó un poco la realización del trabajo pues estaban inquietos, pero practicando la respiración profunda y un momento de calma logramos culminar con éxito y participación activa.

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

Primeramente, conocimos el propósito de cada actividad, para lograr sentir nuestras emociones y sentimientos que generó cada estrategia, practicamos la empatía, el respeto y saber escuchar y entender las necesidades de cada compañero.

Establecimos normas para respetar al momento de realizar el trabajo, evitamos la agresividad en nuestras participaciones tomando en cuenta el dialogo para establecer una comunicación asertiva, manifestamos nuestras emociones sin prejuicio, escuchamos con atención a cada compañero y reforzamos la autoestima mediante mensajes de amor, amistad y compañerismo para una sana convivencia.

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

Mis alumnos si logran reconocer la importancia de la comunicación asertiva, ya que por medio del análisis de diversos conflictos propusieron estrategias para su resolución de manera pacífica, utilizando el dialogo, el escuchar atentamente las necesidades del otro, respetar y validar emociones, sin embargo, se debe continuar trabajando en ello para que mas que el reconocimiento logren actuar en base a la creación de lazos de sana convivencia mediante la comunicación asertiva.

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

Las actividades sintientes ya que me permiten estar a solas, lograr conectar con mi cuerpo y mente y permitirme sentir las emociones y sentimientos que en ocasiones evado por diferentes circunstancias, estas practicas me hacen reconocer mis miedos, la angustia que puedo experimentar en momentos, el miedo, la alegría, el amor, el comprender y agradecer cada momento y cada persona que esta en mi vida, y esto lo he trabajado también con mis alumnos logrando en algunos de ellos encontrar bienestar emocional.

Otra de la actividades más significativas fue “los rostros que comunican” ya que logré interpretar y dar importancia a las expresiones faciales que cada uno manifiesta y como por medio de ellas expresamos emociones y sentimientos, el reconocer sin palabra alguna el estado de ánimo de una persona ser empático y tratar apoyar en lo que sea necesario.

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



Las imágenes corresponden a la actividad de “El aula de las palabras amables”, en la cual cada estudiante se pegó una hoja en la espalda y cada uno de los compañeros escribieron alguna palabra positiva o amable, lo cual se visualiza en la primera imagen donde se observa lo escrito a algunos de los estudiantes por sus compañeros.

Una vez que todos habían anotado alguna palabras amable o positiva, se pasó al frente a todos los alumnos a mencionar las palabras que fueron escritas en su hoja, así como a mencionar las emociones que les provocó el recibir esos comentarios positivos (lo cual se visualiza en la segunda imagen).

Entre lo mencionado fue que les provoco alegría, entusiasmo e inclusive algunos comentaron que les daba nervio el saber lo que iban a leer.

## 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.				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	