



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 2

### “El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”

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

PENSAMIENTOS	EMOCIONES
<p><b>Autoevaluación crítica:</b> El alumno evalúa sus pensamientos sobre cómo está comunicando su mensaje, si está siendo claro o si está transmitiendo sus puntos de manera efectiva.</p>	<p><b>Confianza:</b> Los alumnos se sienten seguros y preparados para expresar sus pensamientos y sentimientos de manera asertiva.</p>
<p><b>Preocupación por la reacción del otro:</b> Reflexiona y profundiza sobre cómo su compañero podría responder a su mensaje, si podrían sentirse ofendidos o si podrían entender mal lo que estás diciendo.</p>	<p><b>Ansiedad:</b> Sentir nerviosismo o preocupación por la respuesta de la otra persona o por cómo su mensaje será recibido hacia los componentes de su entorno.</p>
<p><b>Planificación de palabras:</b> Se construyen pensamientos sobre las palabras exactas que usarán para expresar su punto de vista de manera clara y respetuosa.</p>	<p><b>Satisfacción:</b> Sentirse bien consigo mismo después de haber comunicado su punto de vista de manera efectiva y respetuosa, ante la presencia de otros.</p>
<p><b>Reflexión sobre tus derechos:</b> El alumno genera la madurez de pensamientos sobre sus derechos para expresar: opiniones y sentimientos sin sentirse culpable.</p>	<p><b>Frustración:</b> Sentirse frustrado si la otra persona no responde como esperaba o si parece no entender su perspectiva. Los alumnos pasan por esta emoción antes de generar una respuesta asertiva.</p>

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

Las alumnas expusieron una serie de actividades diarias que suelen suceder en la vida cotidiana, donde sus demás compañeras identificaron que tipo de comunicación ejercían en el desarrollo de sus actos; siendo que en situaciones cotidianas se caracteriza por expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y directa, mientras se muestra respeto tanto por uno mismo como por los demás, esto implica escuchar activamente a la otra persona, manejar emociones de manera constructiva, y buscar soluciones mutuamente satisfactorias.

La autoconfianza jugó un papel crucial al facilitar la habilidad de comunicarse efectivamente y resolver conflictos de manera respetuosa, promoviendo relaciones más saludables y satisfactorias en diversos contextos de la vida diaria.

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

Las alumnas de secundaria, reconocen la comunicación asertiva al observar comportamientos y habilidades comunicativas que promueven el respeto, la claridad en la expresión, la escucha activa y la resolución pacífica de conflictos en el entorno escolar. Estas observaciones les ayudan a entender cómo pueden mejorar sus propias habilidades comunicativas para relacionarse de manera más efectiva con sus compañeros y adultos en la comunidad escolar.

Ellas identifican cómo las personas en su entorno escolar expresan sus necesidades y emociones sin menospreciar a otros, manteniendo un equilibrio entre ser honestas y ser consideradas con lo que les rodea.

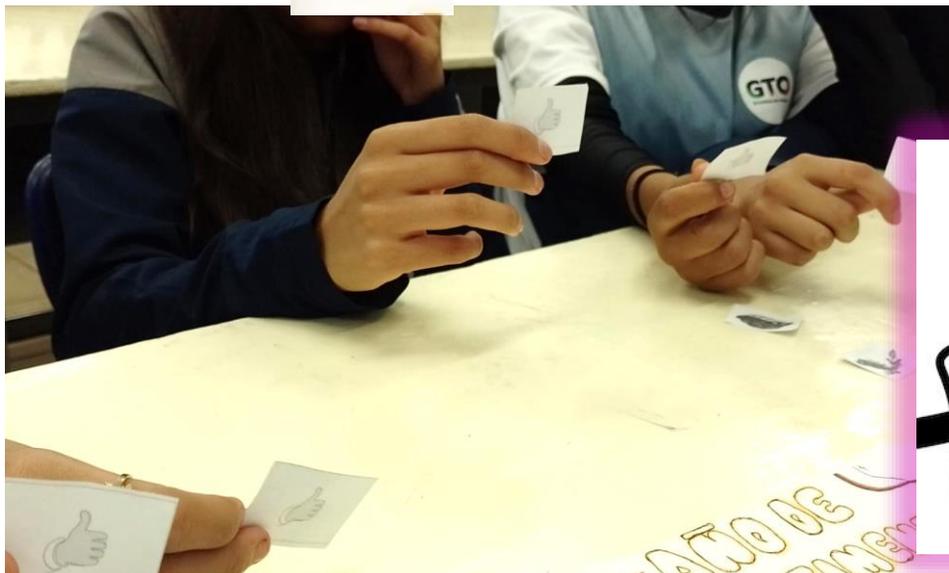
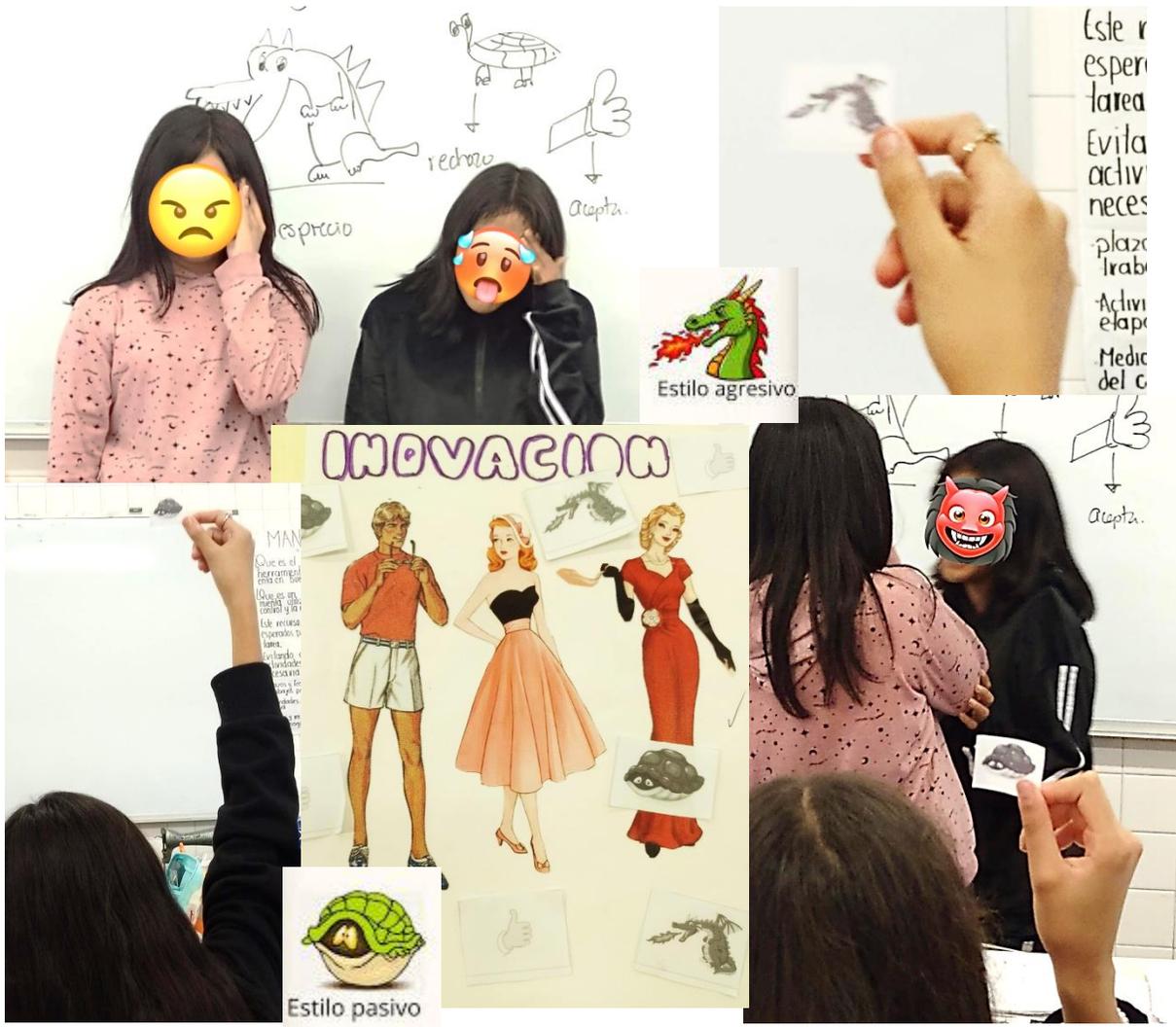
**1. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.**

Mediante un ranking de actividades coloqué la actividad: Respiración en Calma, El lenguaje no verbal y Gestión y co-creación de conocimientos.

Dentro de cada uno de ellos, como docente pongo en práctica la calma al mantener una actitud serena y controlada frente a grupo en cada uno de los cambios de grado, incluso en situaciones difíciles, lo que me ha ayudado a crear un ambiente de aprendizaje seguro y tranquilo. Además, demuestra en mí las habilidades para detectar estados de ánimo de mis estudiantes, mostrando empatía y comprensión hacia sus emociones y necesidades individuales teniendo en cuenta los lugares de donde provienen muchas de ellas.

Utilizo el elogio de manera efectiva al reconocer públicamente los logros y esfuerzos de mis alumnas, fomentando así la confianza y la motivación en el aula. Estas prácticas no solo fortalecen la relación entre mi rol como docente-estudiante, sino que también contribuyen positivamente al desarrollo personal y académico de estos últimos la interacción en el nicho familiar.

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	