



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

En este segundo módulo, estuvo lleno de temas muy importantes e interesantes para el desarrollo de actividades que desarrollen la escucha activa y empatía en base a las estrategias propuestas en el temario abordado. Lo que más me llamo la atención son las formas de comunicación que los alumnos y los docentes debemos de expresar ante una situación ya sea comunicación asertiva, pasiva o agresiva la cual basada en actos nos explica cómo debemos de comprender y expresar nuestro sentir en la vivencia de conflictos emocionales. Además, puede experimentar como la comunicación emocional es de suma importancia para desarrollar una actitud abierta y receptiva para poder transmitir nuestras emociones a otras personas.

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

La mejor manera de promover la comunicación asertiva es tener empatía con todos los integrantes del grupo al realizar la actividad en el salón de clases. Como docente debemos de fomentar el autoconocimiento y la autorregulación emocional en cada estudiante con el fin de enseñar a los participantes a reconocer y manejar sus emociones y las de los demás para poder facilitar y crear oportunidades para que los participantes practiquen la comunicación asertiva en un entorno seguro y al término de la sesión proporcionar retroalimentación constructiva para ayudar a mejorar sus habilidades

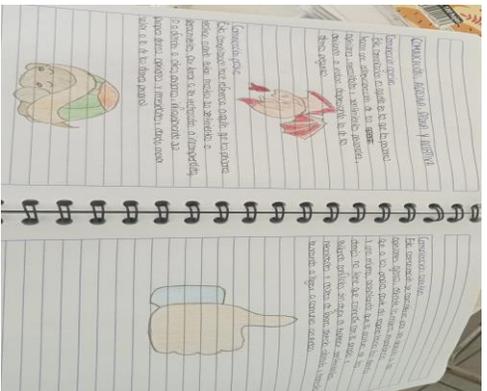
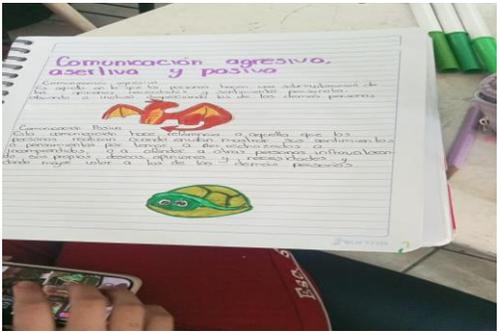
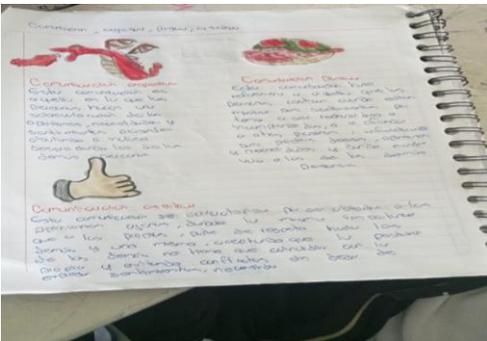
#### **Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?**

Opino que la gran mayoría de ellos pudieron fomentar un entorno donde los individuos se sientan seguros para expresar sus pensamientos y sentimientos sin temor a ser juzgados o ridiculizados, promover el respeto mutuo y la valoración de la diversidad de opiniones. Sobre todos buscaron estrategias para manejar y resolver conflictos de manera asertiva, para promover la búsqueda de soluciones ganadoras para ambas partes y practicar la escucha activa, que incluye prestar atención, hacer preguntas clarificadoras y resumir lo que el otro ha dicho.

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

Para mí toda fueron más que significativas y especiales tanto el hacer sintiente, consciente, al darme cuenta de mis gestos, posturas y formas de comunicación me abrieron la forma de buscar en ellas elogio sincero y específico que aumenta la autoestima y la confianza de los estudiantes, sino que también crea un entorno donde se sienten valorados y reconocidos por sus esfuerzos. Al reconocer sus logros, no solo estamos validando su trabajo, sino también estableciendo un estándar de excelencia que inspira a otros a seguir su ejemplo. Es crucial que estos elogios sean auténticos y merecidos, para evitar la percepción de favoritismo o insinceridad.

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



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