

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

Las actividades para trabajar con los pensamientos y emociones de los alumnos parecen ser muy efectivas y están diseñadas para promover el desarrollo emocional y social de los alumnos.

La importancia de la comunicación no verbal y del trabajo en equipo puede fomentar y desarrollar la creatividad y en determinado momento una forma de expresión diversa

Multitarea intensa: Estar involucrado en múltiples actividades al mismo tiempo puede provocar una variedad de pensamientos y emociones. Puede sentirse abrumador, estimulante o desafiante, dependiendo de cómo manejes la carga de trabajo.

1. **Concentración dividida:** Cuando te enfrentas a múltiples tareas, es común que tus pensamientos se dividan entre las diferentes actividades. Esto puede llevar a una sensación de dispersión mental o a la necesidad de concentrarse intensamente en cada tarea de manera secuencial.
2. **Presión y estrés:** La gestión simultánea de varias actividades puede generar estrés y presión emocional. Es posible que sientas la necesidad de cumplir con plazos o la expectativa de realizar todas las tareas de manera efectiva.
3. **Logro y satisfacción:** Por otro lado, el manejo exitoso de múltiples tareas puede llevarte a sentirte realizado y satisfecho con tu capacidad para manejar la carga de trabajo.

En resumen, lo que estás experimentando parece ser una combinación de desafío, concentración dividida, estrés y posiblemente satisfacción dependiendo de cómo te sientes al manejar estas actividades simultáneas. Es importante gestionar tus pensamientos y emociones para mantener un equilibrio saludable mientras trabajas en situaciones dinámicas como esta.

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

- **Expresión emocional:** Al permitirles expresar sus emociones a través de comunicación no verbal y mediante los dibujos, estás facilitando un canal seguro y creativo para que compartan cómo se sienten. Esto promueve la expresión emocional saludable y puede aumentar su autoestima al sentirse escuchados y comprendidos.
- **Desarrollo de empatía:** Al fomentar un ambiente donde se respeten y compartan las emociones, los estudiantes pueden desarrollar una mayor empatía hacia las experiencias

emocionales de sus compañeros. Esto fortalece las relaciones sociales y promueve un sentido de comunidad en el aula.

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

Porque permite alentar a los estudiantes a manifestar sus opiniones de manera positiva y constructiva les ayuda a desarrollar habilidades efectivas de comunicación. Esto les prepara para participar en discusiones y debates de manera respetuosa y productiva.

Las actividades implementadas se han alineado con el objetivo de promover el desarrollo integral de tus alumnos, tanto en términos de conciencia emocional y regulación como en habilidades sociales y comunicativas. Continuar apoyando estas prácticas puede tener un impacto positivo duradero en el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes.

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

Para mí, las actividades más significativas que destacan la importancia de la comunicación no verbal y del trabajo en equipo son aquellas que requieren coordinación, empatía y entendimiento mutuo para lograr objetivos comunes de manera efectiva. Aquí te doy ejemplos de cada una:

Importancia de la comunicación no verbal:

La comunicación no verbal es fundamental porque a menudo transmite significados y emociones que las palabras por sí solas no pueden expresar completamente. Aquí hay algunas situaciones clave donde la comunicación no verbal juega un papel crucial:

- **Negociaciones y acuerdos:** Durante las negociaciones, los gestos, expresiones faciales y posturas corporales pueden indicar sinceridad, confianza o reservas, afectando profundamente el resultado de las discusiones.
- **Entrevistas y evaluaciones:** En un entorno de entrevistas, tanto para empleadores como para candidatos, la comunicación no verbal puede revelar nerviosismo, confianza o interés genuino, aspectos que pueden influir en las decisiones finales.
- **Relaciones interpersonales:** En la vida cotidiana, la comunicación no verbal es esencial para interpretar las emociones y las intenciones de los demás, fortaleciendo así las relaciones y fomentando la empatía.

En resumen, la comunicación no verbal complementa y enriquece la comunicación verbal, mejorando la comprensión mutua y facilitando la interacción humana de manera más completa y efectiva.

Importancia del trabajo en equipo:

El trabajo en equipo es esencial en muchos contextos laborales y personales debido a su capacidad para combinar habilidades individuales y lograr objetivos colectivos. Aquí están algunos aspectos destacados de su importancia:

- **Eficiencia y productividad:** Trabajar en equipo permite dividir tareas complejas en partes manejables, aprovechando las fortalezas individuales para completar proyectos más rápidamente y con mayor calidad.
- **Innovación y creatividad:** Diversas perspectivas y habilidades en un equipo pueden llevar a soluciones innovadoras y creativas que no serían posibles por una persona sola.
- **Desarrollo personal y profesional:** El trabajo en equipo fomenta el aprendizaje continuo y el crecimiento personal al proporcionar oportunidades para compartir conocimientos, recibir retroalimentación constructiva y desarrollar habilidades de colaboración.
- **Cohesión y satisfacción:** Los equipos bien cohesionados disfrutan de un sentido de camaradería y logro compartido, lo que contribuye a un ambiente de trabajo positivo y a la satisfacción personal.

En conclusión, tanto la comunicación no verbal como el trabajo en equipo son fundamentales para el éxito en diversos entornos, ya que mejoran la eficiencia, fomentan la colaboración y enriquecen las relaciones interpersonales. Dominar estas habilidades puede tener un impacto significativo en el rendimiento individual y organizacional.

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		