



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Mis pensamientos y emociones de las actividades que puse en acción con mi familia (ya que me encuentro con Beca-Comisión) son de alegría, ya que la participación fue muy abierta, fortaleció la comunicación emocional y la conexión con ellos. Me sentí con alegría al reconocer las cualidades y cosas positivas de cada miembro de mi familia y la empatía al pensar en cómo se sentirá mi esposo o mi sobrino al descubrir los mensajes en su espalda. Por otra parte mis pensamientos al poner en práctica la dinámica de “Veo y siento ¿qué es?”, vi la emoción que aparecía en sus ojos al describir las imágenes.

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

En la actividad de comunicación verbal “Veo y siento, ¿qué es?” se colocaron mi esposo y sobrino de espalda, aquí se promovió la comunicación asertiva por medio de la expresión clara y precisa, la persona que describe la imagen debe comunicarse de manera clara y detallada para que su compañero pueda interpretar correctamente las instrucciones y plasmarlas en el dibujo; también, el que dibuja practica la escucha activa al prestar atención a las indicaciones verbales de su compañero, lo que ayudó para fortalecer la comprensión y claridad en la comunicación. Al final se compartió cómo se sintió cada uno durante el proceso de comunicación lo que favoreció el intercambio de opiniones de manera respetuosa y constructiva. En la actividad no verbal “El aula de las palabras amables”, le pedí a cada uno de los participantes me permitiera pegarles una hoja en la espalda para que le escribiéramos algunas palabras positivas o amables, inclusive frases con cualidades que tiene la persona. Participando mutuamente tanto escribiendo como portando su propia hoja. En ésta se promovió la comunicación asertiva al expresar de manera clara y respetuosa las cualidades y palabras amables de forma honesta, sin temor a juicios. Al finalizar animé a

compartir lo escrito en la hoja y los invité a que dijeran en voz alta las emociones que les provocó el ejercicio, sugiriéndoles que guardaran esta hoja para cuando gusten confirmar sus fortalezas.

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

Mis alumnos (en este caso mi familia) reconoce la importancia de la comunicación asertiva porque comprenden que, gracias a ella, pueden expresar sus ideas de manera clara y respetuosa, facilitando la interacción con las personas, comenzando por la propia familia y fortaleciendo sus habilidades para resolver conflictos de forma positiva. Además, comentan que valoran cómo una comunicación efectiva les ayuda a establecer relaciones sólidas, fomenta un ambiente de confianza y colaboración, y contribuye a su desarrollo personal.

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

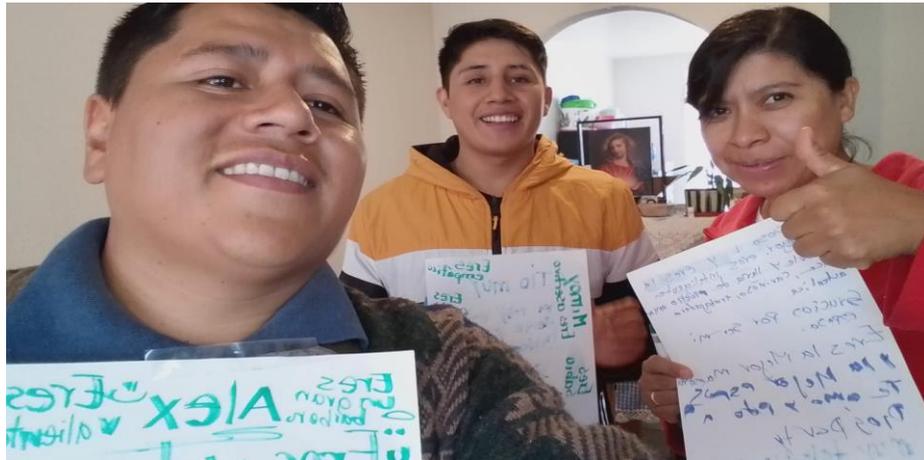
Una de las actividades más significativas que me agradó del módulo 2, es la actividad 7 “Por qué es tan importante escuchar de Víctor Küppers”. Aprender a escuchar es fundamental porque nos permite comprender los demás, fortalecer nuestras relaciones humanas interpersonales y demostrar empatía. Al escuchar activamente a los demás, mostramos interés honesto en sus pensamientos, emociones y necesidades, lo que contribuye a crear un ambiente de confianza y respeto. Esta habilidad no solamente implica prestar atención a las palabras que se dicen, sino también a la comunicación no verbal y a las emociones internas. Cuando practico una escucha empática, demuestro a los demás que valoro sus puntos de vista, que me importan sus sentimientos y que estoy dispuesta a comprender lo que piensa. Poner en práctica la REGLA DE ORO: “Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”, es el principio básico de excelencia para la convivencia para promover relaciones más saludables, colaborativas y armoniosas.

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



Estrategia: “Veó y siento, ¿qué es?” Para este juego se organiza al grupo en círculo y se pide a dos estudiantes que pasen al centro del círculo y se coloquen espaldas. Una/uno tendrá un objeto una tarjeta con el nombre de algún objeto. Deberá describirlo (sin decir explícitamente qué objeto es) al otro estudiante quien tendrá que dibujar el objeto basándose en las descripciones que le haga. Repite el juego con diferentes alumnos/as.

Video enviado por Whats App de la asesora.



Estrategia: “El aula de las palabras amables”

Se pide a cada estudiante que se coloque (pegue) una hoja en la espalda para que sus compañeras y compañeros le escriban alguna palabra positiva o amable. También participa el docente del ejercicio tanto escribiendo como portando su propia hoja. Al finalizar el docente anima a que lean y compartan tanto las palabras y frases escritas en su hoja como las emociones que les provoca el ejercicio. Conserve las hojas e invite al grupo a releerlas cuando ocurran conflictos que requieran confirmar las fortalezas década una/uno.

Video de la actividad enviada por Whats App de la asesora.

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.					
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.					