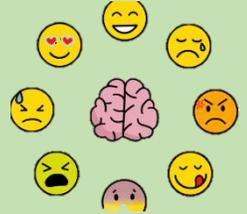




(PTP)  
Módulo 2

## Proyecto de transformación personal



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

Me considero una persona muy optimista y positiva ante cualquier situación, pero con la ejecución de estas actividades planteadas en el hogar, escuela y sociedad, medito que me faltaban algunos aspectos que me escuche como persona y como profesional, cure algunas heridas, para así mismo brindar mi apoyo a los demás, a veces trabajar con enfado, un malestar, que me llevaba a tener pocos resultados, al no mostrar mi admiración ante circunstancias que se presentan en el aula, por no dar tiempo al escucha de mis alumnos, pero ahora siento seguridad que una parte muy importante en el ser humano es tener el valor de aceptar los errores y corregir para mantener una armonía de comunicación asertiva con el mundo en general.

Es muy interesante el autoconocimiento, la autorregulación de todas las personas para construir una comunicación asertiva y todos mostremos una adaptación positiva para contribuir a un bienestar mental, sin ansiedades sino todo lo contrario ser empáticos y estimular entornos óptimos a una buena calidad de vida. Con lo anterior considero avances en la comunicación asertiva entre: directivo – docente, docente – alumno y docente – padre de familia, para crear procesos, adquirir conocimientos, habilidades, ambientes de aprendizaje y ser competentes a lo largo de su vida.

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

Está semana puse en practica esta comunicación en casa, escuela y sociedad, reposé tome tranquilidad y transforme mi escucha, le di importancia a las opiniones de cada persona que encontré en mi vida durante estos días y me sentí que ayude, apoye en algunas cuestiones y puse mi granito de arena en la existencia de los demás.

### 3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué? Practique con varios 2 ejemplos de conflicto en donde se analizaron interrogantes como en verdad vale la pena crear conflictos por pequeñas cosas que podemos solucionar con una comunicación asertiva, discriminando la agresiva y la pasiva porque todos debemos comunicar nuestro sentir; los alumnos alcanzaron a entender el mensaje y tras opiniones, hubo compromisos que enriquecieron la convivencia de todos.

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

Para mi este curso de la autonomía emocional ha sido de gran ayuda tanto las actividades del módulo uno como estás del módulo dos, me considero una persona que tiene muchas gesticulaciones ante cualquier situación y reflexiono que a veces transmito cosas positivas, pero también negativas que pueden dañar a los demás, por tal motivo realice

un análisis de mi comunicación a los demás y me promuevo modificar y tratar de equilibrar mi comunicación

La actividad del dragón, la tortuga y mi pulgar arriba medito que he pasado por los tres y que debo tener apertura porque mis alumnos así también lo manifiestan por diferentes dificultades que se presentan en el día a día de nuestras vidas, por lo que aprender a escuchar en una de las habilidades lingüísticas que tengo que practicar siempre, se nace con el escucha, pero al paso del tiempo lo vamos perdiendo sin darnos cuenta, se pierde la empatía sin pensar el sentir de los demás, pero sobre todo los míos que son los que tengo que manejar para autorregular mis emociones, para poder también ser competente para manejar situaciones que se presenten con mi familia, compañeros, padres de familia y con mis alumnos.

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



Promoviendo el aprender a escucharse los unos a los otros, conocer los sentimientos de los demás y teniendo como resultado la comunicación asertiva 😊

Sembrando el trabajo en equipo con alumnos que no tienen ninguna comunicación, apoyo y empatía para conocerse mejor entre compañeros 👍

