



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Durante las actividades realizadas en el módulo, experimenté una variedad de emociones y sentimientos. En primer lugar, sentí una gran satisfacción al observar cómo los estudiantes colaboraban entre sí, mejorando su comunicación y trabajando en equipo. Esta satisfacción provino de ver el impacto positivo de las estrategias aplicadas. En segundo lugar, experimenté alegría cuando los estudiantes comenzaron a mostrar una mejor comprensión y empatía hacia sus compañeros. Este sentimiento fue especialmente fuerte durante actividades de compartir historias personales, donde los estudiantes mostraban genuino interés por las experiencias de los demás. Finalmente, sentí una profunda empatía al entender mejor las perspectivas y sentimientos de mis estudiantes, lo que me permitió conectar con ellos de una manera más significativa.

Las actividades llevadas a cabo han destacado la importancia de educar en emociones en el ámbito escolar, subrayando cómo estrategias que fomentan la comunicación asertiva, la escucha activa, la empatía entre los estudiantes crea un entorno inclusivo, respetuoso y colaborativo. La comunicación, tanto verbal como no verbal, ha sido fundamental para construir relaciones de confianza y comprensión, y la integración de la comunicación emocional ha permitido a los estudiantes expresar y entender mejor sus propias emociones y las de los demás.

En mi práctica docente, he implementado actividades que promueven la empatía, como compartir historias personales y realizar simulaciones, lo que ha mejorado significativamente las relaciones interpersonales y reducidas conflictos. La comunicación asertiva ha sido crucial para mantener un equilibrio entre firmeza y

respeto, y la escucha activa ha fortalecido la relación maestro-alumno, permitiéndome identificar y resolver problemas de manera efectiva.

Abordar los conflictos como oportunidades de aprendizaje ha enseñado a los estudiantes a manejarlos de manera saludable, y estrategias como mesas de diálogo han promovido habilidades de negociación y empatía.

Trabajar en equipo los estudiantes y valorar las contribuciones de cada miembro de grupo ha mejorado la cohesión y efectividad del aprendizaje, demostrando que, como comunidad, somos la suma de todos.

Considero que, la educación emocional no solo mejora el ambiente escolar, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida con empatía, comunicación efectiva y capacidad de resolución de conflictos.

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

Durante las actividades realizadas, implementé diversas estrategias para promover la comunicación asertiva entre los estudiantes. Se creó un ambiente seguro y de confianza, donde los alumnos fueron alentados a expresar sus pensamientos, emociones y opiniones de manera clara y respetuosa.

Para lograr los objetivos, llevé a cabo varias acciones específicas. Primero, implementé juegos de rol y simulaciones que permitieron a los estudiantes ponerse en el lugar de otros y desarrollar empatía. Estas actividades ayudaron a los estudiantes a entender diferentes perspectivas y a responder con mayor sensibilidad. Segundo, organicé debates en los que los estudiantes practicaron la comunicación asertiva, aprendiendo a expresar sus opiniones de manera respetuosa y escuchar activamente a los demás. Tercero, realicé actividades de reflexión sobre el manejo de conflictos, donde los estudiantes discutieron situaciones conflictivas y exploraron maneras pacíficas y comprensivas de

resolverlas. Estas acciones no solo fomentaron la empatía, sino que también mejoraron sus habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

Se enfatizó la importancia de utilizar un lenguaje directo y honesto, evitando la agresividad y la pasividad. Los estudiantes practicaron habilidades para comunicarse de manera efectiva, aprendiendo a expresar sus necesidades y establecer límites de manera adecuada. Se utilizaron ejemplos concretos y situaciones de la vida cotidiana para ilustrar cómo aplicar la comunicación asertiva en diferentes contextos, lo que les permitió comprender mejor la importancia de expresarse sin temor y de escuchar activamente a los demás.

Este enfoque no solo fortaleció las habilidades de comunicación de los estudiantes, sino que también promovió relaciones interpersonales más saludables y colaborativas en el aula.

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

Hoy en día, mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva debido a que hemos integrado activamente esta habilidad en nuestras actividades educativas. El practicar cómo la comunicación asertiva ha transformado la manera en que nos relacionamos unos con otros. Mediante ejemplos prácticos y discusiones reflexivas, los estudiantes han podido experimentar de primera mano cómo la expresión clara y respetuosa de ideas y emociones puede mejorar significativamente la dinámica del aula.

En el desarrollo de las actividades, puse en práctica diversas estrategias y herramientas para mejorar la comunicación y la empatía en el aula. Utilicé la escucha activa para entender mejor las necesidades y sentimientos de mis estudiantes, lo que me permitió responder de manera más efectiva. También empleé la comunicación verbal y no verbal para transmitir mensajes claros y fomentar un ambiente de respeto y comprensión. El trabajo en equipo fue una parte

fundamental de las actividades, ya que promovió la colaboración y el apoyo mutuo entre los estudiantes. Además, realicé un análisis de la comunicación con los demás, lo que me ayudó a identificar áreas de mejora y a aplicar técnicas de comunicación asertiva. Estas estrategias no solo mejoraron la dinámica del aula, sino que también prepararon a los estudiantes para manejar mejor los conflictos y entender las emociones de los demás.

Durante las actividades, los estudiantes hicieron el ejercicio de simulado de situaciones de conflicto y practicas de técnicas para comunicar necesidades y límites de manera directa. Esto les ha permitido comprender a los alumnos y alumnas que la comunicación asertiva no se trata solo de expresar opiniones, sino también de escuchar activamente a los demás y mostrar empatía. Han aprendido que al comunicarse de esta manera, no solo se evitan malentendidos y conflictos innecesarios, sino que también se fortalecen las relaciones interpersonales y se fomenta un ambiente de respeto mutuo y colaboración.

Además, hemos discutido cómo la comunicación asertiva puede impactar positivamente en sus vidas fuera del aula, preparándolos para enfrentar desafíos personales y profesionales con confianza y habilidades para la resolución de problemas. A través de estas experiencias, mis alumnos han internalizado la importancia de ser claros en sus comunicaciones, de defender sus derechos de manera respetuosa y de construir relaciones basadas en el entendimiento y la reciprocidad.

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

Las actividades más significativas de este segundo módulo han sido clave en mi desarrollo profesional como educador. En primer lugar, la promoción de la comunicación asertiva ha sido fundamental. A través de dinámicas y discusiones estructuradas en el aula, he alentado a los estudiantes a expresar sus ideas y

opiniones de manera clara y respetuosa. Esto ha mejorado significativamente su capacidad para comunicarse efectivamente, tanto verbal como no verbal, permitiéndoles participar activamente en debates y colaborar de manera constructiva en proyectos grupales.

En cuanto a la empatía, he diseñado y aplicado actividades que fomentan la comprensión de las emociones y experiencias de los demás. Por ejemplo, hemos realizado ejercicios donde los estudiantes comparten sus propias historias personales y practican escuchar activamente a sus compañeros. Esto ha fortalecido los lazos dentro del grupo, mejorando la cohesión y el sentido de comunidad en el aula. Los estudiantes han demostrado mayor sensibilidad hacia las necesidades y sentimientos de los demás, lo cual es crucial para mantener un ambiente de aprendizaje inclusivo y respetuoso.

En cuanto a la gestión de conflictos, he implementado estrategias proactivas para resolver diferencias entre los estudiantes. A través de mesas de diálogo y técnicas de mediación, los alumnos aprenden a discutir problemas de manera civilizada, buscar soluciones mutuamente beneficiosas y desarrollar habilidades de resolución de conflictos. Esta práctica no solo reduce las interrupciones en el aprendizaje, sino que también enseña a los estudiantes a manejar desafíos de manera constructiva, preparándolos para enfrentar situaciones conflictivas en su vida académica y más allá.

En conjunto, estas prácticas han transformado el ambiente de mi aula, creando un espacio donde los estudiantes se sienten seguros para expresarse, respetados por sus diferencias y capacitados para resolver conflictos de manera positiva. Continúo evaluando y ajustando estas estrategias según las necesidades y dinámicas cambiantes del grupo, asegurándome de que cada estudiante tenga la oportunidad de desarrollar habilidades esenciales para su crecimiento personal y académico.

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

Actividad 1: Veo y siento, ¿qué es?



Descripción:

En esta dinámica, los estudiantes estaban sentados mientras que solo cuatro podían estar de pie en cualquier momento. Cada vez que mencionaba una emoción en voz alta, los estudiantes de pie debían seleccionar, utilizando solo lenguaje no verbal, a otros estudiantes sentados que demostraran esa emoción como una fortaleza. El objetivo era mantener a los cuatro estudiantes de pie tanto tiempo como fuera posible, lo que implicaba una comunicación no verbal efectiva y trabajo en equipo.

Durante el juego, los estudiantes se comunicaron a través de gestos, expresiones faciales y posturas corporales para transmitir y reconocer las emociones específicas mencionadas. Esta actividad no solo les permitió practicar la comprensión y expresión de emociones sin palabras, sino que también fomentó la colaboración y la cooperación entre ellos para lograr el objetivo compartido.

Al finalizar el juego, llevamos a cabo una reflexión donde discutimos las diferentes estrategias utilizadas para mantener a los estudiantes de pie y cómo la comunicación no verbal y el trabajo en equipo fueron fundamentales para el éxito del juego. Los estudiantes identificaron qué gestos y señales fueron más efectivos para transmitir las emociones, así como cómo la coordinación y la capacidad de leer las señales de los demás influyeron en el resultado.

Actividad 2: Cuatro a la vez.



Descripción:

Los estudiantes estaban organizados de manera que solo cuatro podían estar de pie en un momento dado, mientras los demás permanecían sentados. Yo mencionaba una emoción específica en voz alta, y los estudiantes de pie debían seleccionar a otros compañeros sentados que demostraran esa emoción usando solo lenguaje no verbal. El objetivo era mantener a los cuatro estudiantes de pie el mayor tiempo posible, lo cual requería comunicación no verbal efectiva y colaboración entre los participantes.

Durante el juego, observé cómo los estudiantes usaban gestos, expresiones faciales y posturas corporales para transmitir y reconocer las emociones mencionadas. Esta actividad les permitió practicar la identificación y expresión de emociones sin el uso de palabras, promoviendo así una mayor sensibilidad emocional y empática entre ellos. Además, fortaleció sus habilidades de trabajo en equipo al trabajar juntos para alcanzar un objetivo común.

Al finalizar la actividad, llevamos a cabo una reflexión grupal donde discutimos las estrategias que emplearon para comunicarse efectivamente y mantener a los cuatro estudiantes de pie. Los estudiantes compartieron sus experiencias y aprendizajes, destacando la importancia de la comunicación no verbal en la comprensión mutua y la cooperación.

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	Identifiqué y expliqué detalladamente emociones como la satisfacción por la colaboración, la alegría por la mejora en la comunicación, y la empatía al entender mejor a mis estudiantes.
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.				X	Describí acciones específicas como la implementación de juegos de rol para fomentar la empatía, la organización de debates para practicar la comunicación asertiva, y la realización de actividades de reflexión sobre el manejo de conflictos.

<p>3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.</p>				<p>X</p>	<p>Apliqué de manera efectiva estrategias como la escucha activa, la comunicación verbal y no verbal, el trabajo en equipo y el análisis de la comunicación con los demás.</p>
<p>4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.</p>				<p>X</p>	<p>Presenté evidencias gráficas de las actividades en grupo, acompañadas de explicaciones claras sobre cómo estas actividades contribuyeron a mejorar la comunicación y la empatía entre los estudiantes.</p>