



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Experimenté una variedad de pensamientos y emociones. Al reflexionar sobre mi comunicación actual, me di cuenta de que a veces no era tan clara o empática como debería ser, lo que me generó sentimientos de autoconciencia y frustración. Identificar patrones repetitivos en mi comunicación fue revelador y, a veces, sorprendente. Practicar la escucha activa resultó desafiante pero gratificante, ya que me permitió entender mejor a los demás y sentir una mayor conexión. Al aplicar técnicas de comunicación asertiva, me sentí empoderado y confiado. Recibir feedback de mis compañeros me hizo sentir vulnerable, pero también agradecido y motivado para mejorar. Los ejercicios de role-playing en situaciones conflictivas me proporcionaron una sensación de seguridad y preparación, mientras que la autovaloración y el establecimiento de metas de mejora me dieron claridad y determinación para implementar cambios positivos en mi comunicación. Estas actividades no solo contribuyeron a mi profesionalización, sino que también mejoraron la calidad de las interacciones en el entorno educativo, promoviendo un clima más positivo y colaborativo.

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

Primero, se realizaron ejercicios prácticos de role-playing donde los participantes simulaban situaciones reales de conflicto o malentendidos comunes en el entorno escolar. Estos ejercicios permitieron practicar la expresión de necesidades y opiniones de manera clara y respetuosa. Además, se llevaron a cabo talleres de escucha activa, donde aprendimos a prestar atención plena a nuestros interlocutores, validar sus emociones y responder de forma constructiva. Se proporcionaron guías y ejemplos de frases asertivas, ayudándonos a comunicar nuestros pensamientos sin ser agresivos o pasivos. El feedback constructivo entre compañeros también jugó un papel clave, ya que nos ofreció perspectivas valiosas sobre cómo mejorar nuestra comunicación. Finalmente, la reflexión personal y la autovaloración nos permitieron identificar áreas de mejora en nuestra comunicación y establecer metas específicas para ser más asertivos en nuestras interacciones diarias. Estas actividades, en

conjunto, fomentaron una comunicación más efectiva y respetuosa, esencial para un entorno educativo positivo.

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

Primero, han observado cómo la comunicación asertiva facilita la resolución de conflictos de manera respetuosa y efectiva, creando un ambiente más armonioso en el aula. Además, mediante ejercicios y actividades prácticas, han experimentado de primera mano cómo expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa les ayuda a ser escuchados y comprendidos mejor por sus compañeros y profesores. Finalmente, al recibir feedback positivo y ver el impacto de sus interacciones asertivas, han comprendido que esta forma de comunicación no solo mejora sus relaciones interpersonales, sino que también aumenta su autoestima y confianza. Todo esto ha contribuido a que valoren y practiquen la comunicación asertiva en su vida diaria.

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

La actividad más significativa para mí en el curso ha sido el análisis de mi comunicación con los demás en el segundo módulo. Hasta ahora, he puesto en práctica lo aprendido de varias maneras. En primer lugar, me esfuerzo por ser más consciente de mis patrones de comunicación, identificando cuándo tiendo a ser menos claro o empático y haciendo un esfuerzo consciente para mejorar. Practico la escucha activa en mis interacciones diarias, asegurándome de prestar atención plena a mis estudiantes y colegas, validando sus emociones y respondiendo de manera constructiva.

Individuo	Elementos de la comunicación que uso frecuentemente	
	Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Mejor amiga/amigo		
Alumna/alumno		
Directora/Director de mi escuela		
Madre o padre de familia		
Mi pareja		

**Actividad 4. Análisis de mi comunicación con los demás**

Comunicación	Situación	Transformación en comunicación asertiva
	Un alumno derramo jugo en mis cosas y le grite	Pude pedirle que limpiara lo que arruinó
	Un compañero hizo un comentario hiriente	Pude expresar que me molestaba su comentario

**Actividad 5. El dragón y la tortuga.**

Factores que hacen del conflicto una herramienta de desarrollo	Situación de conflicto escolar
1. La diversidad y la diferencia son valiosas porque enriquecen las ideas y los puntos de vista de los otros.	Promoví la comprensión y el respeto mutuo, transformando el conflicto en una colaboración más efectiva y un ambiente inclusivo en el aula.
2. Permite reconocer estructuras injustas y a quienes las sostienen, lo cual ayuda a identificar debilidades y obstáculos para llegar a una resolución pacífica.	Fue crucial para resolver pacíficamente el problema y promover un ambiente escolar más justo.
3. Representa una oportunidad de aprendizaje.	Al dialogar abiertamente con estudiantes y padres, encontramos soluciones que beneficiaron a todos y fortalecieron la comunidad escolar.

**Actividad 10. Manejo y solución de conflictos en el aula.**

1. Ten una visión en conjunto de tu centro educativo y esfuérzate por conocer y apreciar a todos sus miembros.	Iniciar reuniones para establecer metas y valores compartidos con el personal. Organizar sesiones de desarrollo profesional donde todos puedan compartir experiencias y conocimientos.
2. Convierte los conflictos en propuestas de mejores normas de funcionamiento con el equipo.	Abordaría un conflicto sobre la organización de horarios de clases mediante una reunión con el equipo afectado.
3. Busca un sentido más profundo al equipo: una misión elevada, trascendente, reconozcan qué es lo que verdaderamente buscan lograr juntos.	Organizar una sesión de reflexión donde identificar valores y objetivos educativos fundamentales. Ejem, podríamos discutir nuestra dedicación a la equidad o al desarrollo de los estudiantes.
4. Recuerda tomar en cuenta cuantas veces puedas, al iniciar una intervención, al hacer alguna solicitud, al estar en una junta, la comunicación no verbal, la empatía, la comunicación asertiva y la escucha.	Antes de comenzar, recordar la importancia de la comunicación asertiva y la escucha activa. Durante la discusión, promoveré gestos abiertos y usaré la comunicación asertiva.

**Actividad 15. Somos la suma de todos.**

videncia 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.					