



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

La educación emocional es fundamental por diversas razones que impactan en el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y el bienestar general de los individuos. A continuación, detallo algunos de los aspectos más relevantes:

1. Autoconocimiento y manejo de emociones:

- **Identificar y comprender emociones:** La educación emocional permite a las personas reconocer sus propias emociones, diferenciarlas y entender las causas que las generan. Esto facilita la autorregulación emocional, la capacidad de gestionar las emociones de manera saludable y adecuada a cada situación.
- **Expresar emociones de forma asertiva:** Desarrolla la capacidad de comunicar las emociones de manera clara, directa y respetuosa, tanto con uno mismo como con los demás. Esto fomenta relaciones más sanas y evita conflictos derivados de la mala comunicación emocional.
- **Manejar el estrés y la ansiedad:** Brinda herramientas para afrontar situaciones de manera efectiva, reducir el estrés y la ansiedad, y promover el bienestar mental.

2. Desarrollo de habilidades sociales:

- **Empatía y comprensión social:** La educación emocional permite ponerse en el lugar del otro, comprender sus sentimientos y perspectivas, y fomentar relaciones más empáticas y compasivas.
- **Comunicación efectiva:** Desarrolla habilidades de comunicación interpersonal, como la escucha activa, la negociación y la resolución de conflictos.
- **Trabajo en equipo y colaboración:** Promueve la capacidad de trabajar en equipo, colaborar de manera efectiva y valorar las diferentes perspectivas.

3. Bienestar general y desarrollo personal:

- **Mejora la autoestima y la confianza en uno mismo:** Al conocer y gestionar las emociones de forma adecuada, se fortalece la autoestima y la confianza en uno mismo, lo que impacta positivamente en la toma de decisiones y la consecución de objetivos.
- **Mayor resiliencia:** Fomenta la capacidad de afrontar situaciones adversas, superar obstáculos y adaptarse a los cambios de manera positiva.

- **Promueve el bienestar mental y la salud:** Reduce la incidencia de problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, y contribuye a un mayor bienestar general.

4. Impacto en el ámbito académico:

- **Mejora el rendimiento académico:** Los estudios demuestran que los estudiantes con mayor inteligencia emocional tienen un mejor rendimiento académico, mayor motivación y mejores habilidades de aprendizaje.
- **Fomenta un clima escolar positivo:** Un ambiente escolar donde se promueva la educación emocional favorece el respeto mutuo, la colaboración y la resolución pacífica de conflictos, creando un entorno más propicio para el aprendizaje.

En definitiva, la educación emocional es una herramienta fundamental para el desarrollo integral de las personas, permitiéndoles mejorar su bienestar, fortalecer sus relaciones y alcanzar su máximo potencial. Es un proceso continuo que debe comenzar desde la infancia y extenderse a lo largo de toda la vida.

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

Promover una comunicación asertiva en las actividades de trabajo emocional aquí propuestas y desarrolladas fue crucial para fomentar un ambiente laboral positivo, productivo y respetuoso. A continuación, presento algunas estrategias que promoví lograrlo:

1. Establecer una cultura de comunicación abierta y honesta:

- **Crear espacios seguros:** Fomentar un entorno donde los empleados se sientan cómodos para expresar sus opiniones, ideas y emociones sin temor a represalias o juicios.
- **Líderes como modelos a seguir:** Los líderes deben demostrar una comunicación asertiva en sus interacciones con los empleados, modelando el comportamiento que se espera.
- **Promover la escucha activa:** Incentivar a los empleados a escucharse atentamente unos a otros, sin interrumpir y mostrando interés genuino en lo que se dice.

2. Brindar comunicación asertiva:

- **Talleres:** Implementar programas de aprendizaje que enseñen a los alumnos las habilidades de la comunicación asertiva, como la expresión clara y directa de las ideas, la escucha activa y la resolución de conflictos.

- **Recursos y materiales:** Proporcionar materiales de apoyo como guías, infografías o videos que ejemplifiquen la comunicación asertiva en diferentes situaciones escolares y en la vida cotidiana.
- **Simulaciones:** Fomentar la práctica de la comunicación asertiva a través de dinámicas como el juego de roles o simulaciones de situaciones comunes.

3. Fomentar el feedback constructivo:

- **Establecer pautas claras:** Definir criterios claros para brindar y recibir feedback constructivo, enfatizando el respeto y la orientación hacia la mejora.
- **Enfocarse en los comportamientos:** Centrar el feedback en los comportamientos específicos observados, evitando ataques personales o generalizaciones.
- **Ser específico y oportuno:** Ofrecer feedback específico sobre situaciones concretas y en un momento oportuno para que tenga un impacto positivo.

4. Gestionar los conflictos de manera efectiva:

- **Promover el diálogo:** Alentar a las partes involucradas en un conflicto a dialogar de manera abierta y respetuosa para encontrar una solución mutuamente satisfactoria.
- **Mediación y técnicas de resolución de conflictos:** Implementar mecanismos de mediación o utilizar técnicas de resolución de conflictos para abordar situaciones complejas.
- **Evitar la escalada del conflicto:** Intervenir de manera oportuna para evitar que los conflictos escalen y se intensifiquen, generando un clima escolar negativo incluso entre docentes.

5. Reconocer y recompensar la comunicación asertiva:

- **Celebrar los éxitos:** Reconocer y recompensar a los alumnos que demuestran una comunicación asertiva en sus interacciones diarias.
- **Refuerzo positivo:** Brindar retroalimentación positiva a los alumnos que utilizan la comunicación asertiva para resolver problemas o construir relaciones positivas.
- **Líderes como ejemplo:** Los líderes deben reconocer y recompensar su propia práctica de comunicación asertiva, reforzando el modelo de comportamiento esperado.

Al implementar estas estrategias, un plantel escolar puede crear un ambiente escolar donde la comunicación asertiva sea la norma, promoviendo así el bienestar emocional de los alumnos, la colaboración efectiva y el logro de objetivos comunes.

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

Hoy mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva por varias razones:

1. Han experimentado sus beneficios en el aula:

- **Mejor comprensión:** Al comunicarse de manera asertiva, los estudiantes pueden expresar sus ideas y comprender mejor las ideas de los demás, lo que conduce a un aprendizaje más profundo y significativo.
- **Menos conflictos:** La comunicación asertiva ayuda a prevenir y resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa, creando un ambiente de aprendizaje más positivo y colaborativo.
- **Mayor confianza:** Al expresar sus opiniones y necesidades de manera clara y directa, los estudiantes desarrollan su confianza en sí mismos y se sienten más seguros para participar en clase.

2. Han observado el impacto en las relaciones:

- **Mejores relaciones con compañeros:** La comunicación asertiva permite a los estudiantes construir relaciones más sólidas y positivas con sus compañeros, basadas en el respeto mutuo y la comprensión.
- **Relación más positiva con el maestro:** Al comunicarse de manera asertiva con el maestro, los estudiantes pueden expresar sus inquietudes, solicitar aclaraciones y recibir retroalimentación constructiva, lo que mejora la relación maestro-alumno.

3. Han descubierto su aplicación en la vida personal:

- **Habilidades para la vida:** La comunicación asertiva es una habilidad esencial para la vida que puede ser utilizada en todas las áreas, desde las relaciones personales hasta la vida profesional.
- **Resolución de conflictos en casa:** Los estudiantes pueden aplicar la comunicación asertiva para resolver conflictos con familiares y amigos de manera efectiva y respetuosa.
- **Comunicación efectiva en el futuro:** Las habilidades de comunicación asertiva que los estudiantes desarrollan ahora les serán útiles en el futuro para alcanzar sus metas y objetivos.

En resumen, mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva porque han experimentado sus beneficios en el aula, han observado su impacto en las relaciones y han descubierto su aplicación en la vida personal. La comunicación asertiva es una habilidad vital que les ayudará a tener éxito en todos los aspectos de su vida.

Además de las razones mencionadas anteriormente, es posible que algunos alumnos reconozcan la importancia de la comunicación asertiva por razones personales. Por ejemplo, un estudiante que ha tenido dificultades para expresar sus opiniones en el pasado puede apreciar cómo la comunicación asertiva le ha ayudado a sentirse más seguro y escuchado. Otro estudiante que ha sido testigo de un conflicto entre compañeros puede reconocer la importancia de poder comunicarse de manera efectiva para prevenir o resolver desacuerdos.

En última instancia, las razones por las que mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva son variadas y personales. Sin embargo, lo que es seguro es que todos ellos han desarrollado una comprensión valiosa de esta habilidad esencial para la vida.

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

La actividad del Dragón, la Tortuga y el Pulgar Arriba es una herramienta sencilla y poderosa para ayudar a los niños a regular sus emociones y desarrollar autoconciencia.

Para ponerla en práctica:

1. Defino los personajes:

- **Dragón:** Representa la ira y la frustración. Cuando un niño se siente enojado o frustrado, puede usar el gesto del Dragón (levantar los brazos por encima de la cabeza y rugir).
- **Tortuga:** Representa la calma y la tranquilidad. Cuando un niño se siente ansioso o abrumado, puede usar el gesto de la Tortuga (retraer la cabeza y los brazos dentro del caparazón).
- **Pulgar arriba:** Representa la felicidad y la satisfacción. Cuando un niño se siente feliz o contento, puede usar el gesto del Pulgar Arriba (levantar el pulgar hacia arriba).

2. Enseña los gestos a los niños:

- Muestra a los niños cada gesto y explica qué emoción representa.
- Practica los gestos con los niños hasta que se sientan cómodos haciéndolos.

3. Usa la actividad en situaciones cotidianas:

- Cuando un niño se sienta enojado o frustrado, pídele que use el gesto del Dragón para ayudarlo a calmarse.

- Cuando un niño se sienta ansioso o abrumado, pedir que use el gesto de la Tortuga para ayudarlo a sentirse más tranquilo.
- Cuando un niño se sienta feliz o contento, pídele que use el gesto del Pulgar Arriba para expresar su alegría.

4. Refuerza el uso positivo de la actividad:

- Elogia a los niños cuando usen la actividad para regular sus emociones de manera efectiva.
- Hablar con los niños sobre cómo la actividad les está ayudando a manejar sus emociones.

Actividades adicionales:

- Adaptar la actividad a la edad y las necesidades de los niños. Por ejemplo, con niños más pequeños, puedes usar animales de peluche o muñecos para representar los personajes.
- Crear un póster o una tabla con los gestos para que los niños puedan tener una referencia visual.
- Incorporar la actividad en juegos o actividades grupales.

La actividad del Dragón, la Tortuga y el Pulgar Arriba es una herramienta valiosa que puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades importantes para la vida, como la autoconciencia, la regulación emocional y la comunicación efectiva.

La práctica constante es clave para que los niños dominen esta actividad y la incorporen a su repertorio de estrategias para manejar sus emociones.

¿Por qué es tan importante aprender a escuchar?

Aprender a escuchar es una habilidad fundamental que nos permite comunicarnos de manera efectiva, construir relaciones sólidas y mejorar nuestro bienestar general.

1. Mejora la comprensión:

- **Escuchar activamente:** Nos permite comprender no solo las palabras que se dicen, sino también las emociones e intenciones detrás de ellas. Esto ayuda a evitar malentendidos y a construir una base sólida para la comunicación efectiva.
- **Perspectivas diferentes:** Al escuchar a los demás, podemos obtener nuevas perspectivas y ampliar nuestro propio conocimiento. Esto nos hace más receptivos, tolerantes y abiertos a nuevas ideas.

2. Fortalece las relaciones:

- **Confianza y respeto:** Escuchar atentamente demuestra interés y respeto por la otra persona.
- **Empatía y conexión:** Nos permite conectar con los demás a nivel emocional, creando un sentido de comprensión y apoyo mutuo.
- **Resolución de conflictos:** La escucha activa es esencial para resolver conflictos de manera pacífica y constructiva. Permite a las partes involucradas expresar sus puntos de vista y encontrar soluciones que satisfagan a todos.

3. Mejora el aprendizaje:

- **Absorción de información:** Escuchar atentamente a los profesores, instructores o expertos nos permite absorber mejor la información y aprender de manera más efectiva.
- **Pensamiento crítico:** Al escuchar diferentes perspectivas, podemos desarrollar nuestro propio pensamiento crítico y evaluar la información de manera más objetiva.
- **Colaboración:** La escucha activa es fundamental para el trabajo en equipo y la colaboración. Permite a los miembros del equipo compartir ideas, resolver problemas y alcanzar objetivos comunes.

4. Bienestar personal:

- **Reducción del estrés:** Escuchar a un alumno, amigo o familiar que está pasando por un momento difícil puede brindarle apoyo emocional y ayudarlo a reducir su estrés.
- **Inteligencia emocional:** Desarrollar la capacidad de escuchar nos ayuda a mejorar nuestra inteligencia emocional, lo que nos permite comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás.
- **Crecimiento personal:** Aprender a escuchar nos abre a nuevas ideas y perspectivas, lo que puede contribuir a nuestro crecimiento personal y profesional.

En definitiva, aprender a escuchar es una habilidad esencial que nos beneficia en todos los aspectos de nuestra vida. Al mejorar nuestras habilidades de escucha, podemos comunicarnos de manera más efectiva, construir relaciones más sólidas, aprender más y mejorar nuestro bienestar general.

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

Situación: a mí compañero y a mí nos encantan jugar futbol y los dos queremos ser capitanes y elegir a los mejores jugadores, lo que provoca que nos digamos malas palabras e incluso una vez nos peleamos a golpes. Desde esa vez no nos podíamos ni ver hasta que un día llegó un niño nuevo y era muy bueno para jugar así que él también quería ser capitán; entonces cuando jugábamos no los dejaba, chutaba el balón lejos o se los quitaba y no se los daba. Hasta que un día el maestro se dio cuenta y nos pidió a los tres nos juntáramos y platicáramos la situación primero nadie quería decir nada, pero el niño nuevo comenzó diciendo que podíamos repartirnos los mejores jugadores por igual y luego así hasta que se completara el equipo, el compañero dijo que también podíamos preguntarles con quién querían jugar y así sería otra forma de armar los equipos; yo contesté que me parecían buenas opciones y a veces les preguntamos o elegimos hasta una vez eligieron otros compañeros, el maestro nos habló y nos felicitó por el cambiar de ideas; recordamos esa situación que nos puso del dragón, tortuga y pulgar, entonces los tres coincidimos en el pulgar arriba pues hubo un acuerdo y no nos molestamos ni peleamos.



Actividad: ¿Por qué es importante escuchar?

Situación: se pidió reunirse en parejas, pero con quien conviva poco o nada y platicaran por qué casi no se hablan, una pareja comentó que pensaban que le caía mal, pero al platicar descubrieron que tenían compartían gustos como la música, vestuario, comida etc. Continuaron platicando por 5 minutos aproximadamente y descubrieron que solo eran ideas equivocadas o mal intencionadas provocadas por estereotipos negativos, se dieron cuenta de la importancia de escuchar de forma asertiva y atenta sin formular ideas anticipadas, le pedí a una que expresará su opinión del porque es importante escuchar.



Audio de WhatsApp 2024-06-24 a las 18.24.07_e7964179.waptt.opus (Línea de comandos)

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.					