DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Experimenté serenidad, conexión emocional, comprensión profunda y satisfacción. Predominaron emociones como tranquilidad al practicar la respiración calmada, empatía al ponerme en el lugar de mis estudiantes, satisfacción al promover relaciones asertivas y resolver conflictos constructivamente, y compromiso emocional al interpretar señales verbales y no verbales. Estas actividades me hicieron sentir más conectada conmigo misma y con los demás, fortaleciendo mis habilidades comunicativas y mi capacidad para gestionar relaciones interpersonales de manera positiva.

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

Promoví la comunicación asertiva al practicar una escucha activa y consciente de mis propias emociones, lo cual me permitió entender mejor cómo afectan mis relaciones personales y profesionales. Al interpretar los rostros me ayudó a ver más allá de las apariencias y a conectar de una forma más auténtica con los demás.
Utilicé tanto el lenguaje verbal como el no verbal de manera efectiva para comunicar mis pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa. Al prestar atención a mi tono de voz, mis expresiones faciales y mi postura, pude transmitir mensajes de manera más completa y precisa.
Reconocí la importancia de la empatía al ponerme en los zapatos de mis estudiantes. Al intentar ver el mundo desde su perspectiva, pude entender mejor sus emociones y necesidades. Esto no solo cambió mi forma de interactuar con ellos, sino que también fortaleció nuestra relación.

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

Hoy, mis alumnas y alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva y las áreas en las que pueden mejorar. A través de nuestras actividades, han experimentado de primera mano cómo una comunicación clara y respetuosa puede mejorar significativamente las relaciones interpersonales y promover un ambiente de aprendizaje más positivo y colaborativo en el aula.

Mis estudiantes han descubierto que la comunicación asertiva no solo consiste en hablar con claridad, sino también en escuchar activamente y con empatía. Han entendido que cada persona tiene su propio ritmo y estilo de comunicación, y que es importante respetar estas diferencias para crear un entorno inclusivo y comprensivo.
Además, han visto cómo la comunicación asertiva puede fortalecer los lazos entre compañeras y compañeros, fomentando un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

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

Para mí, las actividades más significativas de este módulo fueron la escucha activa, la interpretación del lenguaje no verbal y la comunicación asertiva. Estas actividades han sido particularmente valiosas porque me han permitido mejorar mi habilidad para gestionar mis propias emociones, interpretar adecuadamente las señales emocionales de los demás y promover un ambiente de aprendizaje inclusivo y colaborativo.
Estoy aplicando estos aprendizajes diariamente en mi aula, esforzándome por crear un espacio donde la comunicación asertiva y la empatía sean pilares fundamentales para el crecimiento personal y académico de mis estudiantes. Al practicar estas habilidades, no solo estoy mejorando mis propias competencias como docente, sino que también estoy fomentando un entorno de respeto y colaboración que beneficia a todos. Mis estudiantes están aprendiendo a comunicarse de manera efectiva, a comprender y gestionar sus emociones y a interactuar de forma positiva con sus compañeros, lo que enriquece su experiencia educativa y su desarrollo integral.

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

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.					