



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Al realizar actividades del módulo 2, experimenté una mezcla de serenidad, conexión emocional, comprensión profunda y satisfacción. Las emociones que predominaron o salieron a flote durante las actividades, fueron la tranquilidad al practicar la respiración calmada, la empatía al ponerme en el lugar de mis estudiantes, la satisfacción al promover relaciones asertivas y resolver conflictos de manera constructiva, y el compromiso emocional al interpretar las señales verbales y no verbales de manera efectiva. Estas actividades me permitieron sentirme más conectado conmigo mismo 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. Al interpretar los rostros sin dejarme llevar por estereotipos, pude identificar emociones genuinas y responder de manera empática. Utilicé tanto el lenguaje verbal como el no verbal de manera efectiva para comunicar mis pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, fomentando así un ambiente propicio para la comunicación abierta en el aula. Reconocí la importancia de la empatía al ponerme en los zapatos de mis estudiantes, lo que cambió la perspectiva y fortaleció nuestra relación.

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

Hoy mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva y las áreas de mejora que poseen. Han aprendido que algunos pueden encontrar más difícil abrirse y expresarse, y que esto requiere esfuerzo diario. A través de nuestras actividades, han experimentado cómo la comunicación clara y respetuosa mejora las relaciones y promueve un ambiente de aprendizaje más positivo y colaborativo en el aula.

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

Para mis las actividades más significativas de este módulo fueron, la escucha activa, la interpretación de lenguaje no verbal y la comunicación asertiva. Estas actividades han sido significativas porque me han permitido mejorar mi habilidad para gestionar emociones, interpretar adecuadamente las señales emocionales de los demás y promover un ambiente de aprendizaje inclusivo y colaborativo. Estoy poniendo en práctica estos aprendizajes diariamente, creando un espacio donde la comunicación asertiva y la empatía son fundamentales para el crecimiento personal y académico de mis alumnos.

2. 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.					