



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Durante la implementación de "El Aula de las Palabras Amables," mis pensamientos y emociones estuvieron centrados en crear un ambiente positivo y de apoyo. Inicialmente, me sentí motivada por la idea de fomentar un espacio donde la amabilidad y el reconocimiento mutuo pudieran florecer. A medida que la actividad progresaba, experimenté una profunda satisfacción al observar cómo mis compañeros se animaban unos a otros, generando una atmósfera de respeto y comprensión.

Hubo momentos de sorpresa y alegría cuando alguien recibía un reconocimiento inesperado, lo que reforzaba el sentimiento de cohesión y pertenencia en el grupo. También sentí orgullo al ver cómo la actividad no solo mejoraba la dinámica grupal, sino que también contribuía al desarrollo personal de cada miembro.

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

La comunicación asertiva fue promovida de diversas maneras a lo largo de las actividades:

- Al comienzo de la dinámica con mis propias palabras amables y reconocimientos, modelé cómo expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa. Esto sirvió como ejemplo para mis compañeros.
- Alentar a todos los compañeros a participar en la actividad ayudó a que cada uno practicara la comunicación asertiva. Se les brindó un espacio seguro para expresar sus pensamientos positivos y agradecer a los demás.

- Reforzar positivamente las contribuciones de cada miembro del grupo ayudó a crear un ambiente donde todos se sintieran cómodos compartiendo sus pensamientos y emociones.

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

Hoy en día, mis compañeros reconocen la importancia de la comunicación asertiva por varias razones:

- Han observado cómo la comunicación asertiva mejora las relaciones entre los miembros del grupo, reduciendo malentendidos y fortaleciendo los lazos de confianza y respeto.
- Han experimentado de primera mano cómo la comunicación asertiva facilita la resolución de conflictos de manera más rápida y efectiva, permitiendo abordar los problemas directamente sin causar daño emocional.
- Han reconocido que la habilidad para comunicarse asertivamente es crucial tanto en su desarrollo personal como profesional, permitiéndoles expresar sus necesidades y opiniones de manera efectiva.
- Se ha evidenciado cómo un ambiente de aprendizaje donde se practica la comunicación asertiva contribuye a un clima de respeto y apoyo, lo cual es fundamental para el bienestar y el éxito académico.

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

El segundo módulo del curso se enfocó en el fomento de relaciones positivas con la comunidad educativa, incluyendo temas importantes como la comunicación asertiva, la empatía y la autonomía emocional del docente.

Las actividades más significativas para mi fueron las siguientes:

- La actividad de **Respiración Sintiente** implica ejercicios de respiración profunda para centrar la mente en el presente, reflexionando sobre las emociones y aplicando la calma en la

vida diaria. He incorporado la práctica de la respiración sintiente antes de tomar mis clases en la Maestría en Educación y reuniones personales. Este ejercicio me ha permitido iniciar las sesiones con una mente clara y serena, lo cual ha mejorado mi capacidad para manejar el estrés y responder de manera más tranquila y efectiva a situaciones imprevistas.

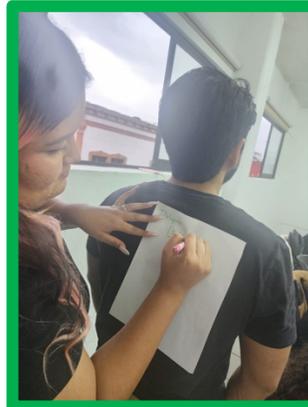
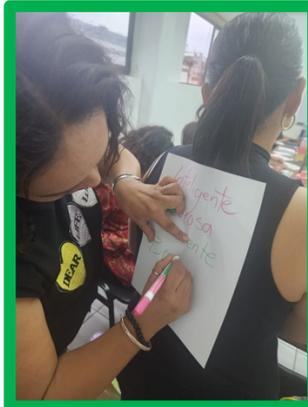
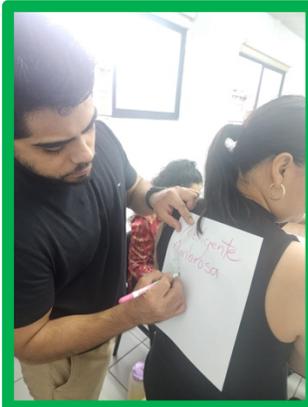
- La **observación de rostros en comunicación emocional**, en ella se utilizan imágenes de rostros con expresiones emocionales para identificar y reflexionar sobre las emociones percibidas. Utilizo esta técnica en mis interacciones diarias, tanto con colegas como con estudiantes y mi familia. Al ser más consciente de las expresiones faciales, puedo ajustar mi comunicación para ser más empática y comprensiva. Esto ha facilitado una mejor conexión emocional y ha reducido malentendidos en la comunicación verbal y no verbal.
- **Análisis del lenguaje no verbal** en el aula para mejorar la comunicación y crear un ambiente inclusivo y receptivo. En el aula, presto más atención a mi lenguaje corporal y el de mis compañeros y profesores. Mantengo una postura abierta y accesible, utilizo gestos que refuercen mis palabras y hago un esfuerzo consciente por interpretar correctamente las señales no verbales de mis compañeros. Esto ha creado un ambiente más inclusivo y receptivo en clase.
- Practicar la comunicación asertiva se centra en diferenciar entre **comunicación agresiva, pasiva y asertiva**. He adoptado un enfoque asertivo en mis interacciones profesionales y personales. Esto implica expresar mis ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin dejar de considerar las perspectivas ajenas. Esta práctica ha mejorado significativamente la resolución de conflictos y ha fomentado un entorno de trabajo más colaborativo y respetuoso.

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



Evidencia fotografica 1:

En esta imagen se observa a mis compañeros practicando la comunicación asertiva y el análisis del lenguaje no verbal por parte del oyente. La dinámica incluía que el compañero A hablara libremente durante 3 minutos mientras el compañero B escuchaba sin interrumpir. Luego, se invertía el rol para que el compañero B pudiera expresarse al compañero A.



Evidencia fotografica 2, 3, 4 y 5:

En estas imágenes, se aprecia a mis compañeros participando en la actividad "El Aula de las Palabras Amables" para promover actos de generosidad. Durante esta dinámica, debían escribir en la hoja que tenían en la espalda palabras o frases amables y positivas sobre otro compañero.



Evidencia fotografica 6 y 7:

En estas imágenes, se puede apreciar una de las dinámicas realizadas durante el posgrado, donde se promovió la calma, la concentración, la empatía, la comprensión, la autoconciencia, la escucha activa, el feedback constructivo, el modelo de conducta asertiva. Como resultado, se ha notado una mejora en las relaciones personales y profesionales. La capacidad para resolver conflictos de manera efectiva y pacífica ha aumentado, lo que ha llevado a una reducción de la tensión y una mejora en la colaboración. Se ha generado un ambiente positivo y de apoyo, crucial para el aprendizaje y el trabajo en equipo.

El segundo módulo ha sido transformador, proporcionando herramientas prácticas y reflexivas que he incorporado en mi vida diaria y profesional. Estas actividades no solo han mejorado mi comunicación y manejo emocional, sino que también han fortalecido mis relaciones y efectividad como educador. La educación en emociones es fundamental, y a través de estos ejercicios, hemos aprendido a valorar y practicar la empatía, la escucha activa y la comunicación asertiva, pilares esenciales para un entorno educativo saludable y productivo.

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.					