



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Durante las actividades que se llevaron a cabo durante el módulo 2, puedo considerar que fueron pensamientos y emociones de manera clara y comprensible. Puedo decir que me enfrente a situaciones complicadas, pero considero que es natural que surjan pensamientos y sentimientos, como rabia, dolor, tristeza o amargura. Pero es importante la empatía porque podemos desarrollar la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Surgió la confianza en uno mismo ya que muchas veces nos reservamos lo que sentimos.

Para finalizar puedo decir que la comunicación efectiva puede fortalecer las relaciones y generar una sensación de conexión más profunda con los demás.

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

Durante el desarrollo de las actividades la comunicación asertiva fue muy fluida pues todos nos sentimos con la libertad para expresar opiniones, deseos y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

En estas actividades considero que vivimos muchos sentimientos de manera clara y directa, hubo respeto para todos y cuando algún comentario no fuera el adecuado sabíamos decir no, alto veamos la situación de nuestro compañero.

Esto me ayudó mucho hacia la reducción de los niveles de estrés, mejoré las habilidades de afrontamiento, fortalecí las relaciones interpersonales y sobre todo fomenté la colaboración y la innovación en el entorno laboral.

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

Sí,

Los alumnos logran expresar opiniones, deseos y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

No intentan imponer su punto de vista, sino que escuchan activamente y muestran empatía hacia los demás.

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

Las actividades que se desarrollaron en el módulo 2 fueron para mí muy importantes pues me ayudó a reflexionar y reconocer mis áreas de oportunidad. Tener una mejora en la comunicación asertiva. Mejorar mis pensamientos negativos porque el módulo 2 me dio a conocer que debo controlar esos pensamientos antes de manifestarlos para no herir a nadie.

La actividad 1 “Respiración sintiente” considero que es una dinámica tan buena porque nos ayuda a estar tranquilos y reflexionar interiormente y me genera una paz interna indescriptible.

En la actividad 2 “Los rostros que comunican” puedo decir que es muy importante la expresión corporal, el rostro al hacer un gesto dice más que mil palabras y uno como docente debe aprender a usar nuestros gestos y movimientos porque con un solo gesto malo podemos hacer sentir mal a un alumno o compañeros de trabajo.

Otra actividad que me gustó mucho fue “Porqué es tan importante aprender a escuchar” Muchas personas no saben escuchar, a muchos les gusta platicar sus problemas y quieren ser escuchados, pero cuando necesitan escuchar no saben escuchar y de inmediato interrumpen. Entonces pienso que la gente debemos escuchar primero para luego ser escuchados.



Todas las actividades me gustaron mucho porque nos enseñan mucho a mejorar como personas. Tenemos muchas áreas de oportunidad para mejorar y considero que debemos estar dispuestos a cambiar nuestra forma de enfrentar situaciones negativas y mejorarlas de tal manera que nos ayuden a llegar a acuerdos comunes.

Este curso me está gustando mucho porque estoy cursando un doctorado y estas actividades me están ayudando para incluir algunas dinámicas en mi proyecto de tesis titulado el trabajo cooperativo y este curso esta diseñado con muchas actividades del trabajo en equipo.

2.



da



Se realizó un proyecto de elaboración y exposición de carteles sobre la paz. La cual se trabajó en equipo y cada uno expuso su trabajo y posterior se compartió con toda la escuela.



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.					