



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

**Pensamientos:** Durante las sesiones de introducción, sentí que era crucial establecer un entendimiento sólido sobre la importancia de la educación emocional. Estaba convencido de que proporcionar ejemplos de la vida real y datos concretos ayudaría a mis alumnos a ver el valor de estas habilidades en su vida diaria.

**Emociones:** Me sentí motivado y optimista al ver la apertura y el interés de los participantes. Hubo un momento de conexión cuando compartieron sus experiencias personales, lo que creó un ambiente de confianza y camaradería. Sentí una gran satisfacción al ver cómo mis alumnos comenzaban a darse cuenta de la importancia de la inteligencia emocional.

Reflexionando sobre estas actividades, me siento inspirado y comprometido a continuar promoviendo la educación emocional. He aprendido que la educación emocional no solo mejora la vida de quienes participan en estas actividades, sino que también tiene un efecto positivo en la dinámica del grupo y en las relaciones interpersonales en general. Esta experiencia ha sido profundamente enriquecedora.

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

Mis alumnos demostraron una mayor comprensión de la diferencia entre ser asertivo y ser agresivo o pasivo. Se estableció una base común sobre la importancia de la comunicación asertiva, lo que facilitó su aplicación en las actividades. Se observó una reducción en la expresión de emociones de manera agresiva o pasiva, con un aumento en la comunicación clara y respetuosa. Mis estudiantes mejoraron su habilidad para escuchar y comprender a

los demás, lo que fortaleció la comunicación asertiva. Hubo un aumento en la empatía y la capacidad para responder de manera que demostrara comprensión y respeto.

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 clave que se han evidenciado a lo largo de las actividades llevadas a cabo en la iniciativa “Hablando el mismo idioma”. Reconocen que ser asertivo no solo mejora sus relaciones con los demás, sino que también fortalece su autoestima y autoconfianza. Se sienten más seguros al comunicar sus ideas y sentimientos, sabiendo que pueden hacerlo de una manera respetuosa y efectiva. Entienden que la comunicación asertiva contribuye a una mejor gestión del estrés, ya que les permite expresar sus emociones y necesidades de manera adecuada, evitando la acumulación de tensiones. Esto ha mejorado su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar desafíos diarios.

comunicación asertiva porque han vivido en primera persona los beneficios que esta habilidad aporta a sus vidas. Han aprendido que la comunicación asertiva mejora sus relaciones, aumenta la empatía, facilita la resolución de conflictos, reduce el estrés y fortalece su confianza y autoestima. Estos resultados son una prueba tangible del valor de la educación emocional y de la comunicación asertiva como componentes esenciales del desarrollo personal y social

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

Para mí la actividad más significativa fue la actividad "El dragón y la tortuga" me gustó por varias razones fundamentales que la convierten en una experiencia educativa y emocionalmente enriquecedora, es una actividad que me gustó porque combina de manera efectiva la metáfora, la empatía, el desarrollo de habilidades emocionales, la creatividad, el aprendizaje lúdico y la reflexión. Esta combinación crea una experiencia rica y significativa que no solo enseña conceptos importantes, sino que también toca las emociones y fortalece las relaciones interpersonales

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



NOTA: SE DESCOMPUSO MI COMPUTADORA Y MI TELEFONO NO ME PERMITE PEGAR LAS IMAGENESLN EL DOCUMENTO :(

### Rúbrica PTP 2

Instrumento para evaluar PTP del módulo 2					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					