



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Durante las actividades del módulo 2, he experimentado una mezcla de emociones intensas y reflexiones profundas. Desde la alegría contagiosa al ver el entusiasmo de los estudiantes hasta la empatía al escuchar sus preocupaciones y éxitos, cada momento ha sido enriquecedor. La satisfacción de ver el progreso y la participación en cada tarea ha sido gratificante y motivadora. También he sentido una renovada esperanza en el potencial de nuestra comunidad educativa para crecer y enfrentar desafíos juntos al compartir sus estrategias en el foro. Cada emoción y pensamiento ha reforzado mi compromiso de continuar apoyando y guiando a los estudiantes hacia un desarrollo integral y positivo.

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

En las actividades, los estudiantes trabajaron en grupos para clasificar varias frases en la tabla, discutiendo y reflexionando sobre cada tipo de comunicación. Además, cada integrante hizo un viaje de autoconocimiento, reflexionando sobre sus propios estilos de comunicación y cómo podían mejorar. Realizaron juegos de rol para practicar transformar frases agresivas y pasivas en frases asertivas. Este ejercicio no solo ayudó a los estudiantes a comprender las características de cada estilo de comunicación, sino que también les permitió explorar y reconocer sus propios patrones de comunicación, promoviendo un crecimiento personal significativo.

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

Los estudiantes han llegado a reconocer la importancia crucial de la comunicación asertiva a través de las experiencias que ha ofrecido las actividades del módulo 2 sobre desarrollo de relaciones positivas con la comunidad educativa. Han comprendido que la comunicación clara y respetuosa es fundamental para establecer relaciones sólidas y efectivas tanto dentro como fuera del entorno escolar. Durante las actividades prácticas y las sesiones de feedback constructivo, han experimentado de primera mano cómo

expresar sus opiniones de manera asertiva promueve un ambiente de confianza y entendimiento mutuo.

Han valorado especialmente la habilidad de expresar sus emociones y necesidades de manera honesta, sin ser ni pasivos ni agresivos, lo que les ha permitido resolver conflictos de manera constructiva y fortalecer sus lazos con compañeros y docentes. Además, el uso del diario de gratitud les ha enseñado a apreciar y valorar las perspectivas de los demás, fomentando una cultura de empatía y comprensión mutua en el aula. En resumen, reconocen que la comunicación asertiva no solo mejora el ambiente de aprendizaje, sino que también les equipa con habilidades indispensables para su desarrollo personal y profesional a lo largo de sus vidas

4. 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 del segundo módulo se centran en el desarrollo de relaciones positivas con la comunidad educativa y la promoción de actos de generosidad que fortalezcan el vínculo entre los estudiantes. Estas iniciativas no solo están siendo implementadas en el aula, sino que también las estoy integrando activamente en mi vida personal y profesional.

Actividades del Dragón y la Tortuga: He aplicado los principios del Dragón y la Tortuga no solo en el contexto educativo, sino también en mis interacciones diarias. Estoy trabajando en ser más consciente de cómo me comunico, buscando un equilibrio entre ser asertivo y respetuoso en todas las situaciones. Esto no solo mejora mis relaciones personales, sino que también modela comportamientos positivos para mis estudiantes.

Diario de Gratitud: Implementar el diario de gratitud ha sido una práctica transformadora para mí. Cada día, dedico tiempo a reflexionar sobre las cosas por las que estoy agradecido, lo cual ha mejorado mi bienestar emocional y mi perspectiva general. Estoy aprendiendo a valorar más las pequeñas cosas y a expresar gratitud de manera más genuina en todas mis interacciones.

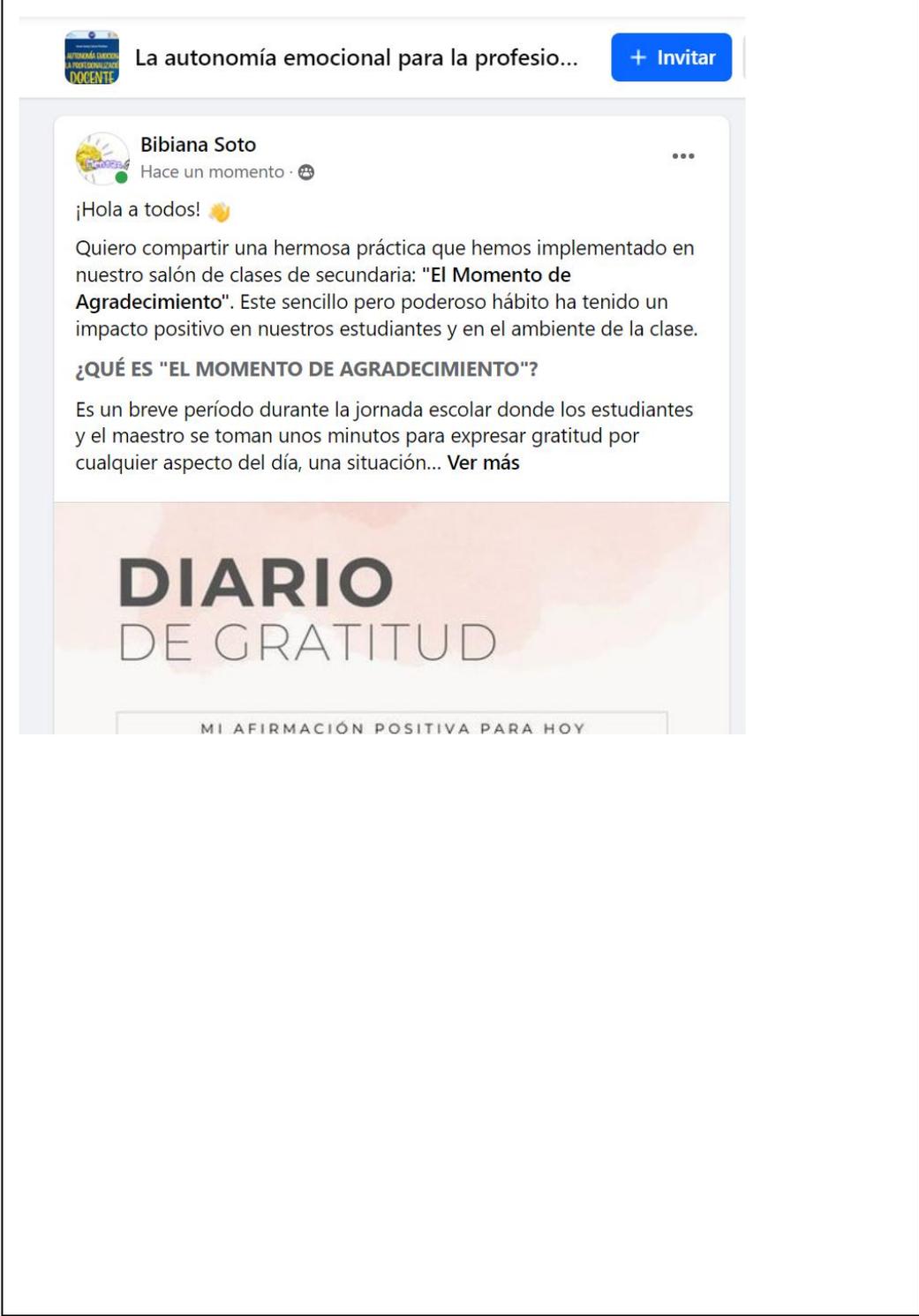
Actos de Generosidad Compartidos: He incorporado actos de generosidad en mi vida cotidiana, buscando oportunidades para compartir palabras de aliento, gestos amables o tiempo con aquellos que lo necesitan. Estos actos no solo fortalecen mis relaciones



personales y profesionales, sino que también me conectan más profundamente con mi comunidad y me ayudan a cultivar un sentido de propósito y satisfacción personal.

Estas prácticas están transformando mi propio crecimiento personal y profesional, permitiéndome ser un educador más efectivo y compasivo. Estoy comprometida en seguir integrando estos principios en mi vida diaria, buscando siempre mejorar y aprender para el beneficio de mis estudiantes y de mí misma.

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



The screenshot shows a social media post from Bibiana Soto. The post title is "La autonomía emocional para la profesio...". The post content includes a greeting, a description of a classroom practice called "El Momento de Agradecimiento", and a question about what it is. Below the text is a graphic titled "DIARIO DE GRATITUD" with a sub-header "MI AFIRMACIÓN POSITIVA PARA HOY".

La autonomía emocional para la profesio... + Invitar

Bibiana Soto
Hace un momento · 🌐

¡Hola a todos! 🍌

Quiero compartir una hermosa práctica que hemos implementado en nuestro salón de clases de secundaria: **"El Momento de Agradecimiento"**. Este sencillo pero poderoso hábito ha tenido un impacto positivo en nuestros estudiantes y en el ambiente de la clase.

¿QUÉ ES "EL MOMENTO DE AGRADECIMIENTO"?

Es un breve período durante la jornada escolar donde los estudiantes y el maestro se toman unos minutos para expresar gratitud por cualquier aspecto del día, una situación... [Ver más](#)

DIARIO DE GRATITUD

MI AFIRMACIÓN POSITIVA PARA HOY

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.					