



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Para lograr una comunicación asertiva, es necesario desarrollar y poner en práctica la empatía, la escucha activa y en consecuencia el manejo de conflictos en el ambiente escolar donde se desenvuelven diariamente los alumnos. Para alcanzar desarrollar estas habilidades aplique las siguientes actividades.

La primera actividad “Veo y siento ¿Qué es? Organizados en un círculo pasaron al frente dos alumnos, se colocaron de espaldas. Un alumno toma una tarjeta con un objeto y lo describió sin decir su nombre y su compañero lo dibujo en una hoja en blanco.

Las emociones que experimentaron algunos alumnos que estaban comunicando la descripción del objeto fue de preocupación, nerviosismo por no mencionar las palabras correctas inclusive, pidieron ayuda de sus compañeros para lograr el objetivo, otros comentaron que se sintieron felices porque estaban jugando, conviviendo con sus compañeros, mencionaron que les encantan este tipo de actividades.

Los alumnos que estaba dibujando expresaron que sintieron frustración por no saber dibujar el objeto, también desesperación debido a que no lograban adivinar el nombre del objeto.

La segunda actividad fue “El aula de las palabras amables”. Los alumnos le pegaron una hoja en la espalda para que sus compañeros les escriba algún apalabra positiva o amable de su persona, después compartieron las palabras que les escribieron. Esta actividad comentaron que les resulto fácil, les provoco felicidad debido a que ya conocen a sus compañeros, un alumno me desconcertó porque comento que se sintió triste ,porque no le habían dicho palabras positivas, lo cuestione que si en su familia a lo que respondió que tampoco; por otro lado mencionaron que se sintieron preocupados, nerviosos debido a que no sabían que les estaban escribiendo sus compañeros y finalmente otros se sintieron calmados y tranquilos porque ya sabían que les escribirían cosas positivas.

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

La manera en que los alumnos lograron desarrollar y poner en práctica la comunicación asertiva fue por medio de la escucha activa al poner atención, estar concentrados, a la descripción que hizo su compañero sobre el objeto, además de que pidieron ayuda cuando lo necesitaron, por tal motivo en



el grupo se logró la comunicación y cooperación para vencer los obstáculos, logrando el objetivo de la actividad.

También se promovió la comunicación asertiva cuando estuvieron compartiéndolas frases que escribieron sus compañeros, debido a que hubo respeto y empatía, además se desarrolló en un ambiente tranquilo, hablando según su turno, estuvieron atentos a las opiniones de los demás, logrando el objetivo.

Por otro lado, se comentó que hubiera pasado si algún alumno hubiese reaccionado de una manera negativa, provocando conflictos, y la manera que se solucionaría, y en este caso comentaron que practicando la empatía y llegando acuerdos.

De esta manera se evitaron conflictos ya que hubo diferentes frases positivas que los demás logran identificar de las personas, aceptando las opiniones que tienen los demás, evitando posibles conflictos.

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

Mis alumnos si reconocen la importancia de la comunicación asertiva porque he implementado varias actividades, en mi primer lugar conocer sus emociones, la manera en que las sienten, expresan y reaccionan ante ellas, además de que conocen, identifican en su persona situaciones que han vivido de la comunicación agresiva y pasiva y la manera de como transformar estas en comunican asertiva.

Mas sin embargo como tengo un grupo heterogéneo y he identificado que son pocos los que reconocen y ponen en práctica una comunica asertiva, algunos les hacen falta ponerla en práctica en las diferentes situaciones que a diario se enfrentan en el salón de clases debido a que surgen inconformidades y algunos responden de manera agresiva, además que hay alumnos también muy callados, tímidos que les hace falta comunicar lo sienten, para ellos hay que trabajar en su confianza y seguridad.

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

En lo personal las actividades más significativas de este módulo han sido varias con las cuales me he identificado.

Una de ellas es la actividad No. 6 “Mi dragón, mi tortuga y mi pulgar arriba” donde al recordar una situación de las tres comunicaciones me puso a reflexionar la manera en que he reaccionado a las diferentes situaciones por las que he pasado.

Por ejemplo: En la comunicación agresiva, anteriormente no lograba regular la emoción del enojo y reaccionaba con gritos ofendiendo a las demás personas principalmente con mis hijos, aprendí y he puesto en práctica la respiración profunda para intentar alcanzar la calma y tratar de transformar esta comunicación en asertiva llegando acuerdos en beneficio de ambos.

En la comunicación pasiva, siempre toda mi vida desde que me acuerdo he sido una persona muy callada aprehensiva en cuanto a contar a las personas de mi alrededor las emociones y sentimientos, me las guardaba a tal grado que desde hace 9 años esto trajo consecuencia en mi salud y me paso factura, enfermándome de hipotiroidismo, se presentaron varios síntomas que no eran comunes en mi persona como excesiva caída de cabello, debilidad, latidos de corazón acelerados, pérdida de peso de hasta 25 kilos en un mes, afortunadamente logre controlar la enfermedad, Todo fue por causa de *un descontrol de emociones*.

Otra situación fue cuando descubrí la infidelidad de mi pareja, me sentí fatal, y acudí con una psicóloga, me ayudo bastante debido a que me aconsejo no guardar esos sentimientos, me dio estrategias para lograr estar bien como escribir en una hoja todo lo que siento, lo que quiero y manera en que puedo solucionarlo para después quemarlo; llorar todo lo que quiera, hacer ejercicio, caminar, realizar ejercicios de respiración profunda para tranquilizarme.

Aun no lo he logrado por completo porque me falta poner en práctica la comunicación asertiva con mi pareja, pero hay un obstáculo no hay disposición para comunicarnos de parte de él.

Actividad 7 “Por qué es importante escuchar” es muy importante en la labor que realizo diariamente en el desarrollo de las actividades con mis alumnos, debido a que por medio de esta se mejora el proceso de aprendizaje y rendimiento académico y lo he puesto en práctica por medio de la respiración profunda para que los alumnos tengan calma y como consecuencia estar atentos, concentrados, además que también están logrando la empatía comprendiendo los sentimientos y emociones de los demás, creando un ambiente de respeto y confianza en el aula.

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

Actividad: El aula de las palabras amables. Los alumnos se colocaron una hoja en la espalda para que sus compañeros les escriban palabras amables



Actividad: Veo y siento ¿Qué es?: por turnos y en parejas , se colocan de espaldas , uno toma un tarjeta con la imagen de un objeto y el otro la dibuja en una hoja de acuerdo a la descripción.



DOCENTE: ARACELI ARRIAGA DELGADO

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.					