



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

POR: MARIANA AGUILAR RUIZ

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Actividades o acciones que desarrollé de manera específica:

- El aula de las palabras amables.
- El dragón, la tortuga y el pulgar arriba.
- Cuatro a la vez.

Pensamientos y emociones:

En estas acciones pude experimentar pensamientos y emociones como: alegría, gratitud, calma y esperanza ya que me sentí contextualizada por el tema tan importante de la “comunicación emocional”, donde junto a mis estudiantes reforcé el valor tan sustancial del diálogo, la escucha activa y la empatía, que nos llevó a tocar puntos indispensables en la educación como la solución de conflictos a través de la mediación.

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

Mediante la implementación de:

- El trabajo en equipo y la colaboración.
- Las habilidades lingüísticas, resaltando las de hablar y escuchar.
- Analizando los elementos de la escucha activa, así como sus retos.
- Reflexionar el cómo se relacionan como grupo y con su escuela, así como con los diferentes actores de la comunidad educativa.
- Retomando ejemplos de comunicación sobre sus contextos: áulico, familiar y social, esto fue muy benéfico pues se citaron ejemplos de la calle, con sus vecinos e incluso sobre películas, series, canciones o programas de televisión.
- Abordamos el uso del celular y el tiempo de calidad que le dedicamos a las personas o situaciones que requieren de una comunicación efectiva.

- Al participar usábamos como frases clave: **opino que, desde mi pinto de vida, yo pienso que, etc.** Con la intención de facilitar la expresión de sus sentimientos y pensamientos.

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

Considero que sí, gracias a estas actividades y la reflexión que se llevó varios pudieron identificar sus áreas de oportunidad en este rubro, por ejemplo, hubo quienes lloraron porque se dieron cuenta que pocas veces pueden comer juntos en familia y que muchas ocasiones cuando están tratando alguna plática importante, prefieren estar en el celular en redes sociales como el WhatsApp, TikTok, Facebook, etc.

Además, gracias a los ejemplos abordados, algunos comentaron que hubieran tenido menos problemas con algunos compañeros del salón, si tan solo se hubieran dado el tiempo para preguntarse cosas clave como:

- ¿Pasó algo o por qué estás serio?
- ¿Podemos hablar?
- Quiero decirte algo
- ¿Me perdonas?

Y no solo actuar por impulsos cuando no se dialogan las situaciones o no se permiten conocer ambas perspectivas, ahora entre sus comentarios existieron puntos como “primero debemos calmarnos para después podernos escuchar”.

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

Desde mi perspectiva considero que fueron:

- Hablando el mismo idioma
- Priorizando para educar en equipo
- Mi percepción del conflicto

Y también las tres actividades que implementé para este proyecto:

- El aula de las palabras amables
- El dragón, la tortuga y el pulgar arriba

- Cuatro a la vez

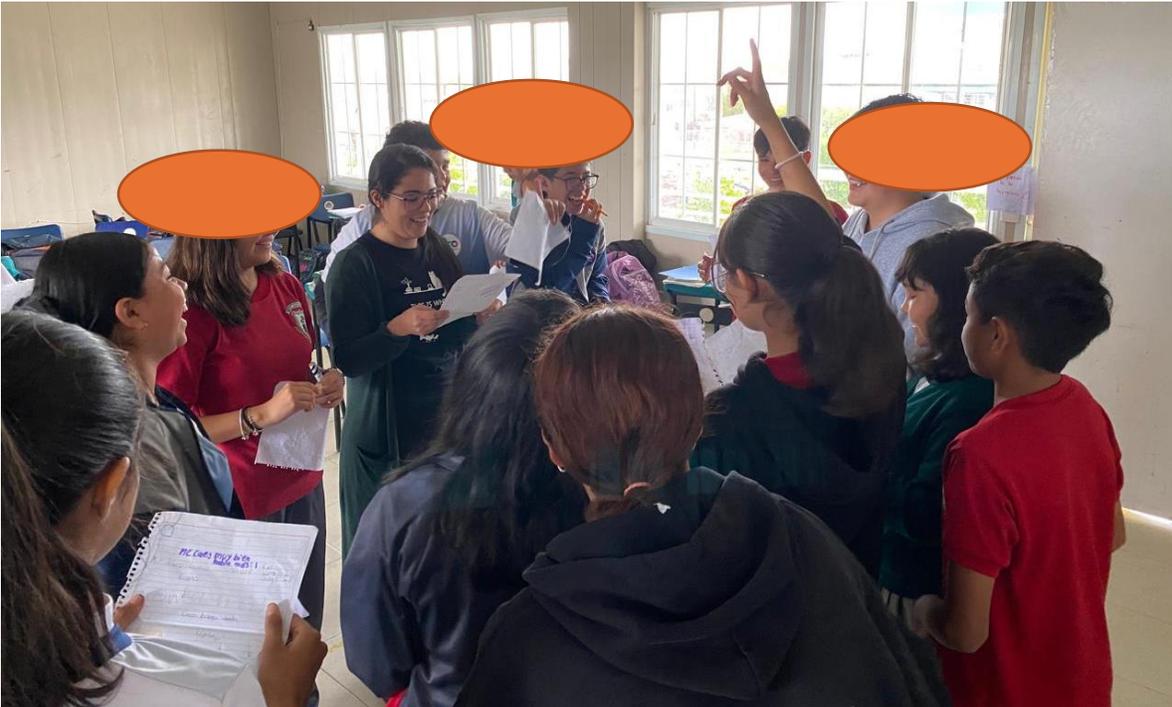
Pues pude retomar emociones, pensamientos y sentimientos en relación a la calma, gratitud, esperanza y alegría que se vinculan con la resolución de conflictos, la escucha activa, el diálogo y la comunicación emocional ya que como resultado se dio una interacción consciente, congruente, clara, directa, con el fin comunicar nuestras ideas y sentimientos evitando acciones hirientes, de exclusión o violencia, participando desde la autoconfianza, en lugar de responder con impulsos por no regular la ansiedad, el enojo o la indiferencia. Con lo vivido en estas actividades se reforzó la educación integral mediante el manejo de las emociones y se resaltó el derecho que tenemos tanto alumnos como docentes a ser tratados con cortesía y respeto, a sentirnos seguros, con autoestima, propiciar relaciones saludables para ser promotores de los buenos valores socialmente.

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

- **El aula de las palabras amables**

Esta dinámica me dejó una gran experiencia así como a mis estudiantes, donde convivieron de una forma en que nunca los había visto ya que este grupo esta catalogado como uno de los más difíciles de la escuela, en esta ocasión se mostraron muy pacíficos, amenos y dialogando, se dieron momentos muy padres donde hasta lagrimas hubo, muchos estaban sorprendidos por las muestras de cariño, palabras y frases motivadoras que estaban escritas en sus hojas, en mi caso fue muy significativo ver que los alumnos identifican elementos positivos en mi práctica docente pues en esta dinámica en la espalda colocábamos una hoja y mutuamente teníamos que colocar palabras y frases amables para finalmente socializarlas así como la experiencia.





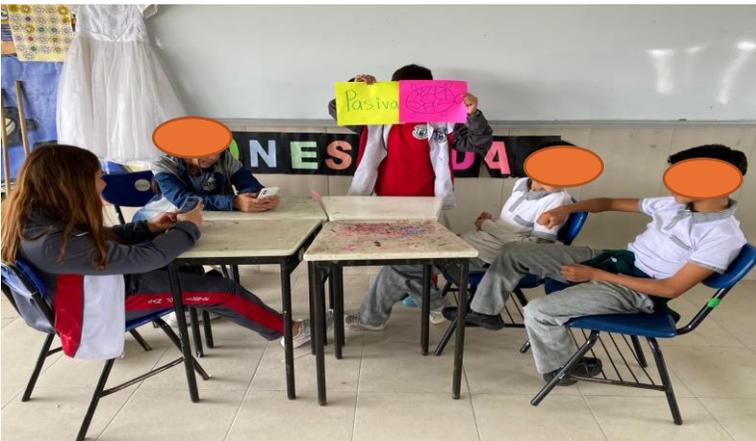
- **El dragón, la tortuga y el pulgar arriba**

En esta actividad los alumnos tenían que protagonizar y actuar los tipos de comunicación: asertiva, pasiva y agresiva.

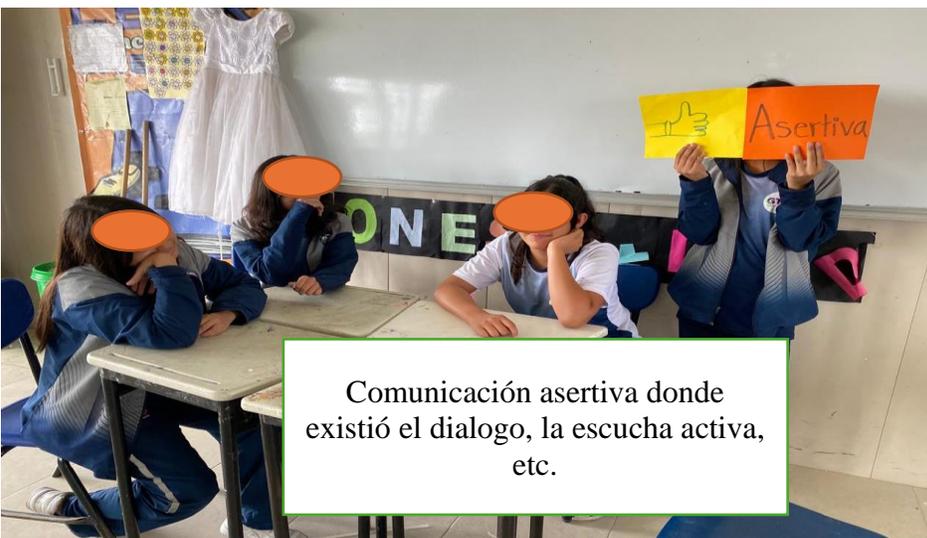
A cada equipo se le asignó una situación distinta, por ejemplo: contar un problema para recibir consejos, un mal entendido por un partido de futbol y el uso inapropiado del celular cuando se está conversando. Mientras estaba la puesta en escena, el resto del grupo identificaba que clase de comunicación era, posteriormente analizábamos las razones y las propuestas de cómo evitar conflictos, poner en practica la escucha activa y favorecer la comunicación asertiva.



Comunicación agresiva por tratar un tema relacionado al futbol.



Comunicación pasiva por el uso del celular.



- **Cuatro a la vez**

En esta actividad me sorprendió bastante como existió una evaluación y avance en la identificación de sus emociones como parte de la puesta en práctica de este curso, se profundizó en la importancia de la comunicación no verbal y del trabajo en equipo. Aunque solo eran 4 a la vez fue para algunos alumnos muy grato ver como a veces en lugar de 4 había más alumnos de pie por lo fluido de la dinámica al reflexionar sobre sus características emocionales.



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.					
--	--	--	--	--	--