



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Cada una de las actividades que lleve a cabo del manual y aquellas que compartir con mi grupo me llenaron de alegría y de satisfacción, ya que me puede conocer mejor en el área de la comunicación asertiva y como esta facilita que se tenga una mejor relación entre las personas con las que convivo y conmigo.

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

En las actividades que se llevaron a cabo entendimos (mi grupo y yo) que la comunicación es el elemento clave para comprendernos mejor y que cuando utilizamos una comunicación agresiva-pasiva estamos fallando en el respeto y la dignidad del otro, que la solución a estes en entender que la comunicación asertiva es la clave para mejorar como personas y que sea la reciprocidad la que marque el inicio y termino de las relaciones que tenemos en las áreas de la familia, la social y la personal.

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

Los alumnos pudieron darse cuenta de que la comunicación asertiva es el mejor camino ara cultivar mejores relaciones y disminuir los conflicto y malentendidos que se les puedan presentar a lo largo de su vida.

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

Todas las actividades tuvieron su objetivo muy particular ya que cada una está diseñada para que los alumnos y yo podamos desenvolvemos en confianza y con autenticidad, pero creo que la actividad de entender la diferencia de los tipos de comunicación y entrar en el proceso de reflexión a cerca de los momentos en lo que hemos usado la comunicación agresiva o

pasiva nos han hechos tener sentimientos encontrados o bien sentir malestar después de reflexionar y por lo tanto a arrepentirnos con frases como: “no debí decirle esto”.. “creo que me excedí en mi sarcasmo ya que herí sus sentimientos” ...”no debí quedarme callada... no merecía que me hablara de esa forma y se lo permití” ... estas son algunas de las frases a las que llegamos en conclusión y que denotan agresividad y pasividad, es decir, entender que la comunicación asertiva es la clave en el buen entendimiento en todos los aspectos de la vida de las personas.

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

A continuación enunciare cada una de las actividades que desarrolle con mi grupo y los resultados que obtuve al respecto:

Actividad	Evidencia fotográfica
La planeación de las actividades	

Actividad 1. Se leyeron en grupo cada una de los tipos de comunicación y se discutieron las diferencias que se observaban en cada una así como algunas semejanzas que pueden llegar a confundir.

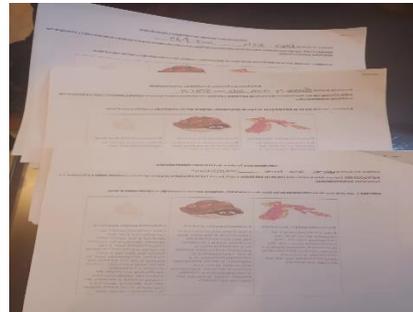
Actividades para fortalecer las habilidades socioemocionales

Nombre del alumno: _____ Fecha: _____

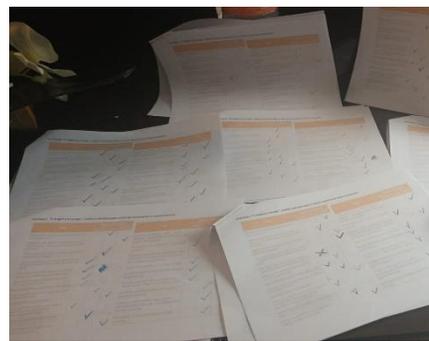
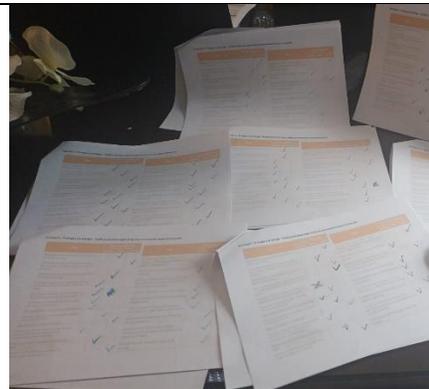
INSTRUCCIONES: Lee con detenimiento cada una de las actividades y participa con mucho entusiasmo ya que te ayudará a construir habilidades socioemocionales.

Actividad 1. Lee cada una de las definiciones de los tipos de comunicación, comparte con tus compañeros tu opinión sobre el tema.

 <p>Comunicación agresiva Esta comunicación es aquella en la que las personas hacen una sobrevaloración de las opiniones, necesidades y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de las demás personas.</p>	 <p>Comunicación pasiva Esta comunicación hace referencia a aquella que las personas realizan cuando evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos, o a ofender a otras personas, infravalorando sus propios deseos, opiniones y necesidades y dando mayor valor a los de las demás personas.</p>	 <p>Comunicación asertiva Esta comunicación se caracteriza por ser abierta a las opiniones ajenas, dándole la importancia que a las propias, pero sin menospreciar a los demás y un mismo, aceptando la postura de los demás siempre que considere propia y evitando conflictos sin dejar de expresar sentimientos, necesidades y deseos de forma directa, abierta, honesta, buscando la o comunes acuerdos.</p>
--	---	---

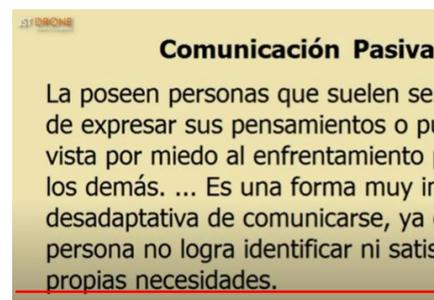
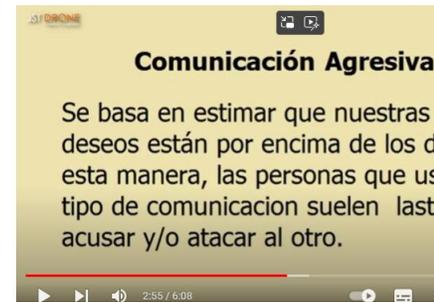


Actividad 2. Después de analizar cada uno de los tipos de comunicación se realizó la actividad del manual: “El dragón y la tortuga”, en el que debían clasificar cada frase según el tipo de comunicación al que correspondía. Aquí los alumnos tuvieron algunas dudas por lo que regresamos en varias ocasiones a leer nuevamente las definiciones y proponer ejemplos que hemos vivido en el aula para identificar de forma correcta cada una de las frases.



Actividad 3. Se propuso observar el audiovisual: [EJEMPLOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA, AGRESIVA Y PASIVA I #psicoeducme \(youtube.com\)](#), en el que se describe de forma visual cada uno de los tipos de comunicación.

Los alumnos observaron y comentamos cada una de las comunicaciones que se presentaron, existieron diversas posturas en la comunicación agresiva ya que decían que la gente reacciona así cuando las personas los molestan o los impacientan, sin embargo, acordamos que este tipo de comunicación solo conlleva a conflictos, malentendidos, violencia y desagrado a convivir con personas que siempre presentan este tipo de comunicación.



Actividad 4. Se realizó la actividad del manual: “Veo y siento, ¿Qué es?”

En la que los alumnos se organizarían en un círculo, para llamar al centro a dos personas y colocarlas de espaldas, a una de estas personas se les entrego un letrero con el nombre de un objeto y su tarea seria describir ese objeto con mencionar su nombre, con la intención de que la otra persona pudiera adivinar de que objeto se trataba, en el salón participaron todos los alumnos de una forma u otra y se divertieron al tratar de adivinar cada palabras, al final se retomo esta actividad para entender que es importante utilizar las palabras adecuadas para hacer llegar los mensajes que queremos transmitir y que a veces tenemos problemas de comunicación por que nuestros mensajes son confusos o bien, no utilizamos las palabras de forma asertiva.





Actividad 5. La actividad que determina realizar para finalizar este modulo con los alumnos fue la que sugiere el manual: “El aula de las palabras amables”, con la intención de que los alumnos pusieran en practica la comunicación asertiva y también mejorar el ambiente dentro del aula, ya que se acerca el fin de ciclo escolar y ha habido una serie de actos conflictivos y de violencia que necesitan seguir trabajándose, por lo que estas actividades me han ayudado mucho a mejorar la convivencia dentro del salón y fuera de ella, en especial este tema.

La actividad se desarrollo de la siguiente manera: se coloco a cada alumno una hoja blanca en la espalda y después les puse música instrumental y les solicite que escribieron a en la hoja de cada uno de sus compañeros y de la maestra una palabras bonita y amable, solo palabras bonitas, nada de altisonancias, ni apodos ni ninguna que pudiera herir a su compañer@, y deje el tiempo suficiente para que cada uno pudiera escribir sobre la hoja de sus compañeros,



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.					