



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

En esta ocasión, me sentí entusiasmada y con mucha confianza de realizar las actividades al sentirme escuchada y comprendida, pues ya mis alumnos tenían contexto.

Por otro lado, me sentía gratamente sorprendida pues uno de mis alumnos que presenta diferentes problemáticas relativas a su mal comportamiento, resultó ser muy bueno para describir un objeto en el juego: “veo y siento, ¿qué es?” cosa que no había notado debido a la materia que imparto. Finalmente me sentí satisfecha por lograr comunicarme de manera clara y respetuosa con mis alumnos.

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

A diferencia de otras ocasiones, en las que tengo la sensación de querer controlar, tuve la suficiente tranquilidad y empatía por escuchar incluso las bromas que naturalmente los alumnos realizan, considero que logré escuchar, me aseguré de que se expresaron claramente de manera honesta y respetuosa. También observe si hubo una escucha activa por parte de todas las partes involucradas, es decir, si se prestaron atención mutuamente sin interrumpir.

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

Hoy mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva porque les permite expresar sus ideas, opiniones y emociones de manera clara y respetuosa, sin agredir a los demás ni dejarse manipular. La comunicación asertiva fomenta un ambiente de respeto y colaboración, mejora las relaciones interpersonales y facilita la resolución de conflictos. Además, les ayuda a defender sus derechos y a tomar decisiones informadas, lo cual es crucial tanto en su vida académica como personal y profesional. Mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva porque comprenden que esta habilidad no solo



mejora sus relaciones interpersonales, sino que también impacta positivamente en su desarrollo personal y profesional.

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

En el segundo módulo, las actividades más significativas han sido aquellas que involucran la práctica y reflexión, pero también las que ya hemos realizado desde el primer módulo, como la sintiencia y la respiración, pienso que me he enfocado en mí al practicar las actividades, he tratado de mantener la calma, escuchar activamente y expresar mis puntos de vista con claridad y respeto. He trabajado en usar un tono de voz adecuado y en formular mensajes "yo" para evitar culpabilizar a los demás, también he disminuido la ansiedad que me provoca el no alcanzar los objetivos y he actuado con paciencia, para poder escuchar a mis alumnos

Al contacto con mis alumnos más hiperactivos, he puesto en práctica la empatía, tratando de entender y respetar las opiniones y sentimientos. He trabajado en estructurar mis argumentos de manera clara y concisa, sin interrumpir ni descalificarlos.

Tomo en consideración los elementos de la comunicación no verbal a la hora de comunicarme y tengo en mente los elementos de la comunicación verbal e intento identificarlos al hablar.

Me entusiasma, poder poner en práctica todas las estrategias que se señalan en el manual, para mantener una comunicación efectiva y creo tener mucho material, gracias a lo que la comunidad comparte en Facebook.

Pero las actividades que me parecen más agradables y significativas, son las prácticas de afirmaciones de gratitud y de afirmación, estoy haciendo un compendio de todas ellas, para cuando crea necesitarlas.

Otra cosa que me entusiasma practicar, son los conceptos que se utilizan en el manual, cómo "activación del recuerdo" una frase mucho más amigable que examen o evaluación, eso elimina la ansiedad que provocan las palabras.

Hasta ahora, estas actividades me han permitido aplicar las estrategias de comunicación asertiva en mi vida diaria, tanto en el ámbito académico como en mis relaciones personales.

He notado una mejora en cómo me comunico, en la calidad de mis interacciones y en mi capacidad para manejar conflictos de manera más respetuosa.

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

Para las actividades, elegí los juegos: veo y siento ¿qué es? Y el aula de las palabras amables, cabe señalar que tenemos una actividad muy parecida a esta última, que ya habíamos puesto en práctica en el grupo, por lo que les pareció muy familiar.

En la figura 1. Podemos observar la puesta en práctica del juego veo y siento ¿qué es?, se destaca la ansiedad que le provoca al alumno tener que describir un objeto sin ver a su compañero, contrario a lo que sucede en la figura 2, en la que el alumno se muestra confiado y debo decir que me sorprendió gratamente su elocuencia ya que es un alumno al que generalmente le cuesta trabajo concentrarse en una tarea.



Fig. 1



Fig. 2

El juego se realizó en todos los grupos de secundaria en los que imparto clases, en las figuras 3 y 4, se muestran los resultados de 2 de las creaciones de 2 grupos diferentes, uno exacto y otro inexacto.



Fig. 3



Fig. 4.

En el juego del aula de las palabras amables, hicimos un pequeño cambio, en lugar de pegar una hoja en la espalda de los alumnos, pusimos nuestro nombre en el cuaderno y cada uno pasó a dejar su frase, lo que se puede observar en la siguiente fig. 5,



Fig. 5.



### Rúbrica PTP 2

<b>Instrumento para evaluar PTP del módulo 2</b>					
<b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>					
	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Destacado</b>	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					