



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

En cada uno de los momentos de nuestra vida comunicamos algo, en el silencio, en los gritos, el arte, en fin, cada situación es una manifestación de “algo”. Al nacer aún sin pronunciar palabras nos hacemos presentes con el llanto, quien lo escucha le corresponde interpretarlo. A medida que acumulamos años aprendemos códigos para interactuar con los que nos rodean, también aprendemos a descubrir los pensamientos y las emociones que estos nos generan, el taller nos orienta para que lo hagamos de forma asertiva, primero hacia nosotros y después para quienes están cerca.

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

Cambiar la forma de ser de una persona adulta no es una tarea sencilla, es necesario reaprender patrones muy arraigados que nos permiten entendernos y por consiguiente a los demás, por esta razón elegí que destacar las cualidades de los alumnos; pero desde la perspectiva de los compañeros, es una posibilidad de crear las condiciones para establecer una comunicación asertiva en lugar de la agresiva que es la que se practica.

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

Se aprecian menos gritos al momento de interactuar, se reconocen las fortalezas y habilidades para las disciplinas en las que se sobresale, se pide la palabra cuando se quiere participar. Falta mucho por hacer, pero el principio ya se dio me corresponde ser perseverante en este sentido y reforzar esos pequeños cambios que manifiestan algunos de los alumnos. Por otra parte reconocen que requieren ayuda, al aceptar sus errores y aceptar las consecuencias de ellos

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

La actividad 4 sobresale por descubrir como es mi relación con las personas cercanas, el hecho de cuestionar la forma en la que mantengo la comunicación -con ellos- me hizo reflexionar sobre el proceso que esto tiene. Las prisas y las ocupaciones -ocasionan- que no se establezca la comunicación asertiva y se quede en pasiva.

La enseñanza aprendizaje depende en gran medida de los lazos que se tiendan entre alumno y docente, aquí es donde se debe manifestar la comunicación asertiva y que como seres humanos podamos manifestar “pensamientos, sentimientos, deseos y percepciones de manera apropiadas, respetando a los demás, haciendo valer su voz, deseos y derechos, pero también mostrando respeto por los derechos de los demás” como lo plantea la definición.

Hacer un ejercicio donde no se permita el uso de expresiones negativas y que las frases a manejar sean positivas modifica la forma de estar con los demás.

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



Hablar de los demás es muy fácil, pero hacerlo de forma positiva es algo que al inicio de la actividad fue algo incomodo, no encontraban las palabras adecuadas para expresar lo bueno del otro.



Cada participante encontró cualidades, en sus compañeros. Al final cada uno recibió el cariño de los demás en frases que los describía. Se pidió que compartieran con el grupo lo que los demás ven y que los hace diferentes, en este momento descubrí que mi conocimiento del grupo es mucho menor del que yo pensaba.

Elogiar a los estudiantes:

Esta estrategia se aplicó en el “aula para mantener una comunicación efectiva con los estudiantes, y que a la vez se plantea como una alternativa de acción para la transformación de conflictos”, observo que la comunicación entre los alumnos se acerca a la agresiva y antes de que escale creo pertinente que practiquemos el “elogiar a los estudiantes”, pero no solamente de parte del docente, sino con la participación de todos los integrantes. Para lo cual distribuí una hoja en blanco a la que se le escribe el nombre de quien la tiene. A continuación, se agrega una cualidad que me hace diferente de los compañeros, posteriormente se da la indicación que la hoja se le entregue al compañero que se encuentra a la “derecha” esta acción se repite hasta que la hoja regrese a quien colocó su nombre.

Cuando pasa por las manos de los estudiantes la hoja observo sonrisas, desconcierto, e inclusive muecas de desaprobación, generando un cumulo de emociones que van de un lado a otro y que nos traslada a sitios desconocidos y poco explorados por las condiciones culturales.

En este recorrido por el entrañable mundo de las emociones, me acerque a personajes con historias y situaciones especiales de las que han salido adelante gracias a sus habilidades personales en el deporte o en el cobijo de las buenas costumbres de su familia.

Hay días donde todo lo que planeamos sale a la perfección y otros donde nos sucede de todo menos lo que esperamos, esto último se presentó al realizar la actividad y lo sucedido me demostró lo contrario, Primero cuando nos preparamos para encontrar las cualidades pusimos en práctica la respiración en calma identifique, que los lunes por la mañana la energía está muy por debajo de lo “normal”.

Experimentaba una sensación de cansancio, mi cuerpo requería unos minutos más para recuperarme, había la sensación de miedo a recibir una noticia desagradable y mis músculos estaban tensos. Esto mismo lo observe en algunos de los presentes, por lo que al inicio fue algo diferente a lo que yo esperaba.

Cuando hice el comentario sobre los buenos modales de José y su sentido de responsabilidad, la alegría comenzó a ser parte del ambiente y por consecuencia, recordaron las fortalezas de cada uno de los asistentes; inhale profundo y lance la pregunta de rigor, ¿hay alguna duda? La respuesta fue negativa, A mi cuerpo llego esa seguridad con la que planeo la actividad.

Con temas musicales de los que se escuchan en los centros comerciales trate de motivarlos y encontrar las palabras adecuadas para generar textos más convincentes.

Las hojas fueron pasando por cada alumno hasta regresar con quien la etiquetó con su nombre. Cada alumno compartió lo que habían escrito de él. Ahora había asombro en lo que leían, al saber las opiniones de sus compañeros.

Algunos de los comentarios lograron transformar el rostro, mover los sentimientos y por consecuencia las emociones de la mayoría, reconozco mi desconocimiento de lo que hay detrás de un silencio o de una sonrisa, el taller me ha hecho reflexionar sobre la forma en la que me comunico con los alumnos, no he tendido los puentes necesarios para establecer una comunicación efectiva, el ciclo esta por concluir pero mi tarea está por iniciar.

### 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.					