



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

En el módulo anterior tuve la expectativa de cómo se comportarían los alumnos al realizar las distintas actividades, observé que no todos los alumnos tomaban en serio lo que se realizaba, sin embargo, en otros noté la participación, interés y reflexión logrado, es por eso que para este módulo sabía que las actividades tendrían mejores resultados y no me equivoqué.

Da gusto ver como los alumnos participan, opinan y cambian su actitud con sus compañeros, escuchar sus comentarios con un toque reflexivo y sus emociones también positivas, se observa un avance prometedor.

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

Lo primero que debo hacer es esperar a que el grupo guarde silencio y esté atento a las indicaciones (tardan varios segundos), cuando tengo su atención comienzo a explicar brevemente el propósito de la actividad, lo que se espera de ellos y ellas y la forma en que se llevará a cabo. Preguntó y abro espacio para sus dudas. Invito con una manera tranquila a que los alumnos que no quieren participar lo hagan, sin forzarlos, trato de entender sus motivos y les doy la confianza para que se integren. Entre ellos también debe haber respeto cuando se comunican.

Cuando se vuelve a la plenaria solicito participaciones y promuevo la escucha activa dando respuesta a sus comentarios y solicitando la opinión de los demás.

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

Cuando implementamos el ejercicio de escucha activa todos los alumnos estuvieron participativos y tomaron el rol en el intercambio de receptor y emisor, se escucharon entre sí y respetaron los turnos. Contestaron las preguntas de reflexión y ahora sí ¡hubo reflexión! entendieron la importancia de la comunicación asertiva ya que identificaron tres bondades

de esta competencia: la confianza que se genera, conocer lo que sienten los demás y sentirse realmente escuchado cuando conoces un poco más de esa persona con la que se convivió un ciclo escolar. Para mí fue una de las mejores actividades realizadas por los alumnos y alumnas de este grupo de primero de secundaria.

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

En realidad, todas han tenido especial relevancia en lo personal, en lo profesional y en el progreso de sus formas de comunicación entre mis alumnos y alumnas. Los videos, los textos informativos, las reflexiones, mi botiquín emocional, me han dejado algo, pues por ejemplo, me había vuelto una persona muy impaciente y poco tolerante, pero ahora trato de mantener la calma, de respirar, de entender sus porqués de mis alumnos a sus conductas, a sus actitudes y lograr comunicarme adecuadamente con ellos, apoyarlos más allá de lo académico, darles confianza, motivarlos y buscar maneras de que ellos se sientan a gusto en el aula y ya por de fault se va dando entre ellos también estas respuestas positivas que han mejorado por lo pronto sus relaciones y ambiente en el aula.

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

ACTIVIDAD 1 “PRACTICANDO LA ESCUCHA”

En la actividad practicando la escucha, se les solicitó personalizar decorando una boca y una oreja, se les integró en parejas, cada pareja contaba con una boca y una oreja, se trabajó por rondas donde hablaron de ellos, sus gustos, intereses, preferencias y sobre la familia, en cada ronda cambiaban el rol, intercambiando la oreja y la boca. Si te tocaba la boca era el turno de platicar, si te tocaba la oreja era el turno de escuchar.

Los resultados me sorprendieron, ya que muy pocas veces reflexionan sobre lo que se aprende y en este caso, al externar sus opiniones de lo que sintieron cuando fueron emisores o receptores la mayoría coincidió en que se sintieron la mayor parte del tiempo contentos y que con esta actividad se lograría mayor confianza, se conocerían más y aprenderían a escuchar lo que sienten los demás. Me gustó mucho en lo personal, estoy aprendiendo de ellos como no tienen idea, estoy contenta de que poco a poco se van integrando más.





Today is Monday 24th June 2024
Practicar la escucha
Alejandra Rodríguez Hernández

1-¿Cómo te sentiste cuando fuiste el emisor?
R= bien y en confianza con mi compañero

2-¿Cómo te sentiste cuando fuiste el receptor?
R= bien, me gustó que compartiera sus cosas favoritas

3-Describe la emoción que predominó en ti la mayor parte del tiempo que escuchaste ¿por qué?
R= si, mi emoción fue tranquilidad, por que tenía confianza en mi compañero y por que es mi primo

4-¿Por que es importante saber escuchar para evitar malentendidos y conflictos, para vivir en una cultura de paz entre compañeros y familia.

24/06/2024

Actividad practica la escucha
 Manacerat Carolina Gtz Hdc

1. ¿Cómo te sentiste cuando fuiste el emisor?
 Bien, por que si me escuchaban mis compañeros.

2. ¿Cómo te sentiste cuando fuiste el receptor?
 También bien, por que escuchaban mis compañeros.

Describe la emoción que predominó en ti.
 La mayor parte del tiempo
 Felicidad me senti bien contenta y animada

3. ¿Te sentiste escuchado/a? ¿Por qué?
 Si, por que si me prestaban atención

4. ¿Por que es importante saber escuchar?
 Por que asi el emisor se sentiria comodo,
 en confianza y siente que puede contar contigo

24 Junio del 2024

Actividad practicar la escucha.

24/06/24

Genialupe Giovanna Aguilar Morales

1. ¿Cómo te sentiste cuando fuiste el emisor?
 Me senti insegura por que es una persona que pues que si cosas pero pues son cosas que tener en privado que la verdad no quiero publicar

2. ¿Cómo te sentiste cuando fuiste el receptor?
 pues me senti un poco oje por que son cosas personales de una familia y tenia que escucharlo para que el se sintiera bien escuchado

3. ¿Describe la emoción que predominó en ti la mayor parte del tiempo?
 un poco feliz por que asi contaba con el y un poco nerviosa por que yo senti que no me estaba escuchando

4. ¿Te sentiste escuchado/a? ¿Por qué?
 un poco por que pues no tenia pena por que yo pensaba que no me escuchaban

5. ¿Por que es importante saber escuchar?
 por que asi se que es muy importante por que asi las persona te puedan contar lo que ellas sienten sin que se sientan inseguras.

ACTIVIDAD 2 “VEO Y SIENTO, ¿QUÉ ES?”

En primer lugar, se realizó la actividad practicando la calma, como lo he mencionado el grupo tarda varios segundos para centrarse en la actividad y esta acción me permite tener su atención para dar las indicaciones. Conformados en equipos de 5 participantes se formaron cinco, se les solicitó que uno de los integrantes del equipo uno tomara una tarjeta sin que la viera nadie y una indicación de cómo debía dar a conocer el objeto para que su equipo la adivinara, si no lo conseguían el equipo que seguía podía adivinar y ganar el punto. Al principio no se animaban, pero ya los equipos que le siguieron se animaron. Las consignas eran: describir las características sin decir qué objeto era, describir con sólo sonidos y describir con mímica. Al final les resultó divertido que querían continuar, sólo pudieron hacerlo dos veces por el tiempo principalmente. Al final en la reflexión coincidieron que en ninguno de los casos se trató de la comunicación asertiva pues siempre faltaba algo para que fuera efectiva, pero también hablaron del lenguaje no verbal y el verbal. Se sintieron un poco frustrados o ansiosos porque no podían expresar sobre el objeto, por ejemplo, a alguien le tocó una cachucha pero la debía describir con sólo sonidos, después expresó que lo que pensó fue ¿cómo le hago si la gorra no tiene sonidos?, en este caso lo comparamos cuando los papás o mamás les preguntan cómo se sienten, si les pasa algo y no expresan nada, pero quieren que los entiendan o adivinen lo que les pasa.





ACTIVIDAD 3 “EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES”

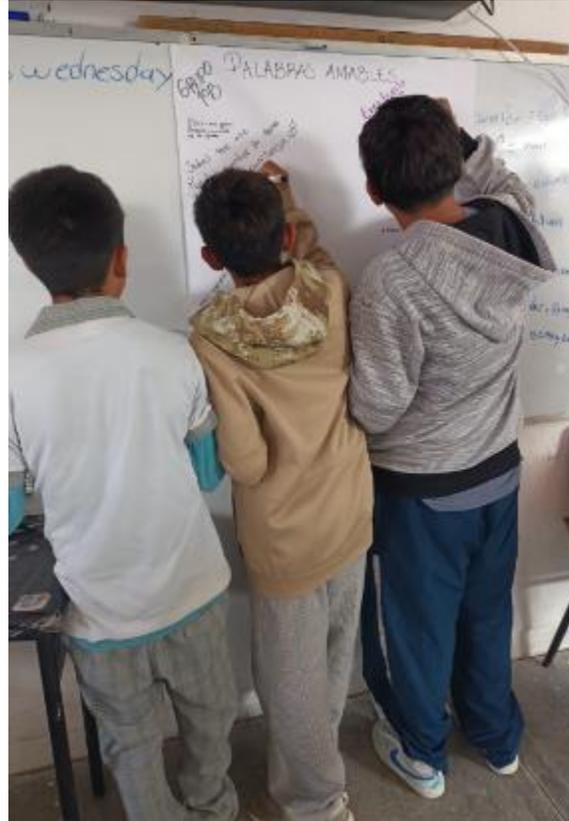
Se realizaron las instrucciones tal cual estaban marcadas en la descripción del manual en el apartado de “mi botiquín emocional”, se les entregó una hoja y se les solicitó a los alumnos que pensarán en las cosas bonitas que nos gustarían que nos dijeran y en lo que les queremos decir a nuestros compañeros para lograr una comunicación asertiva y sentirnos bien. Se reacomodó el mobiliario y se les pidió que caminaran libremente por el espacio con una hoja pegada en la espalda y con quien se encontraran le escribieran palabras o frases positivas. Durante varios minutos los alumnos se desplazaron en el salón e hicieron lo solicitado. Tenía temor de que alguien pudiera escribir otro tipo de frases. Se dio la indicación de que ya se concluía, pero los alumnos y alumnas muy entusiasmados siguieron haciéndolo, como estaba tomando las fotos no participé, pero como no dejaban de seguir escribiendo me integré y les comencé a escribir frases y palabras positivas y motivantes, me acerqué a alumnos que sentía que lo necesitaban, luego todos y todas pidieron que les escribiera algo.

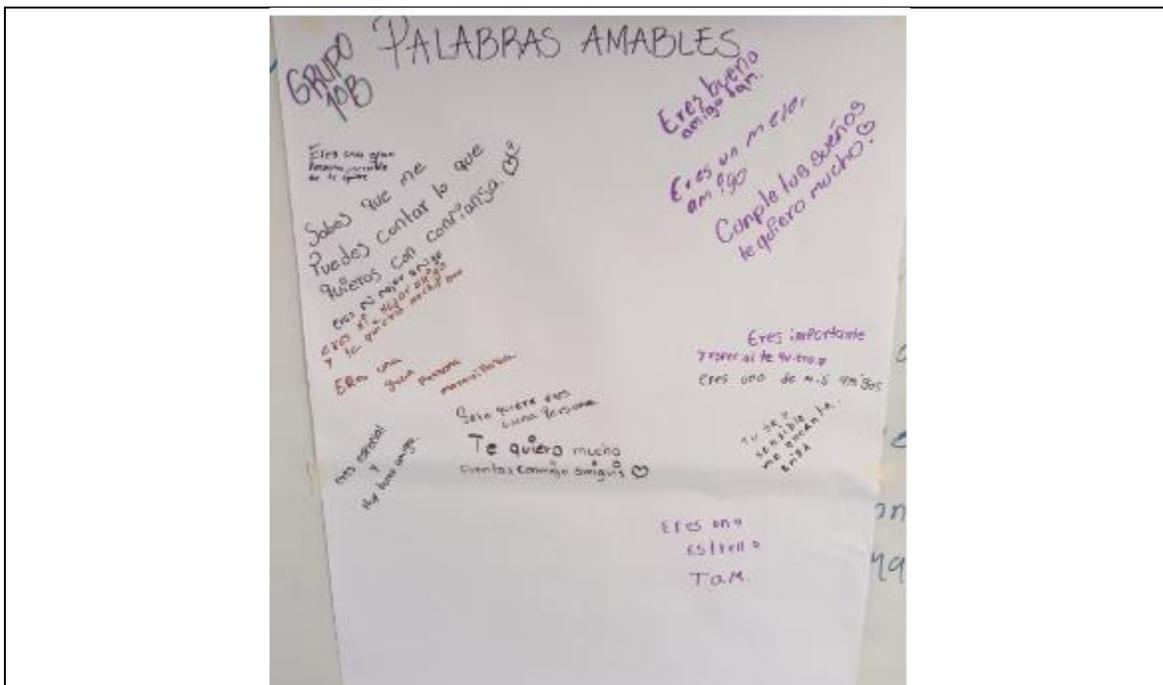
Se sentaron en círculo y con lluvia de ideas se solicitó la reflexión, la mayoría externó sentirse muy contento y feliz, alguien dijo que estaba preocupado, después de leer lo que les escribieron observé sus rostros, se veían muchas sonrisas, varios curiosos por lo que les habían escrito a los demás. Definitivamente fue divertido y emocionante verlos así.

Se concluyó con los que quisieran participar elaborando una lista de palabras o frases amables para recordar lo que es posible decirnos a nosotros y a los demás para sentirnos y hacerlos sentir bien.









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.					

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO

