



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Logré percibir en los adolescentes la emoción del enojo, alegría, vergüenza y aburrimiento, al implementar en el salón de clases las actividades correspondientes al módulo II.

En la actividad 1) Llamada círculo de la serenidad noté en el rostro de algunos jóvenes un semblante de aburridos porque las participaciones verbales de algunos de sus compañeros se expandieron por más tiempo.

En la actividad 2) Denominada conociendo a los tres tipos de la comunicación noté en el rostro de algunos jóvenes que la mayoría se identificaba en usar la comunicación agresiva con sus compañeros, ellos dijeron “nosotros pariente” “echamos puras xxvxx como el dragón que hecha lumbre por la boca”

En la actividad 3) Exposición del decálogo de la comunicación asertiva noté en el rostro de los adolescentes un semblante de vergüenza porque les causa pena y nerviosismo pasar al frente a hablar frente a sus compañeros.

En la actividad 4) El rompecabezas noté en el rostro de algunos jóvenes un semblante de enojo al no poder unir las piezas y no lograr armar la imagen en el tiempo establecido.

Aunque diré que me tomó por sorpresa ver sentimientos de envidia de los equipos que no terminaron contra los equipos que, si lograron armarlo, en este ejercicio se puso de manifiesto la importancia de la comunicación asertiva y el dialogo respetuoso entre pares para lograr una convivencia sana y armónica.

En la actividad 5) se realizó un cartel en el que se plasmó un calendario de valores, enfatizando el valor de la empatía, noté en el rostro de algunos jóvenes un semblante de alegría al ver sus trabajos terminados, bonitos, coloridos, llenos de su alegría y creatividad.

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

Durante la ejecución e implementación del módulo II se promovió con diversas actividades en el aula la comunicación asertiva desde el primer momento de dar al grupo las indicaciones del trabajo a realizar, se dio el propósito de la actividad y en qué condiciones se esperaría valorando, también se propició la comunicación asertiva en las participaciones, exposiciones, armado del rompecabezas. Así mismo, al final de las actividades, cuando los estudiantes pudieron compartir con los demás compañeros sus ideas, evitando juzgar las opiniones de otros. Identificando al final la importancia de ejercer a diario en cualquier momento o circunstancia la comunicación asertiva, dejando de lado la comunicación agresiva.

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

Si, los alumnos de la escuela telesecundaria de segundo que se encuentran en la etapa adolescente lograron identificar que entre pares usan con regularidad la comunicación agresiva lo cual han normalizado en su contexto familiar y social, se comunican por groserías, insultos, burlas, apodos, al analizar en estas sesiones de clase las actividades del módulo II en específico se enfatizó en la comunicación asertiva con la cual los jóvenes comprendieron la importancia de ejercerla como la mejor forma de expresión sin herir de manera verbal a los demás.

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

Actividad 1) Círculo de la serenidad:

Se le solicito a los alumnos asistir al centro de cómputo escolar e imprimir un emoji de su galería, aquel con el que se considerarán más agusto o de mayor uso, una vez que los alumnos lo imprimieron se les invito a recortarlo y pasar al centro del salón son su emoji y formar un círculo sentados en el suelo.

Se les dió la indicación a atender, se les explico la finalidad y forma de participar, para realizar de la mejor manera en el aula el círculo, se comenzó con la sesión de

relajación que consistió en dar tres respiraciones profundas, en las cuales les indique el momento de inhalar y exhalar el aire. Posteriormente hicimos un movimiento leve de brazos y cuello de izquierda y derecha, en el cual fueron siguiendo el ritmo que les conté con palmas de mi mano, una vez que los alumnos estaban listos comenzamos la sesión con analizar la comunicación que se tiene en el aula, la cual según sus participaciones prevaleció la comunicación agresiva, una vez identificada, les solicité que levantarán la mano para que expresarán desde su punto de vista la manera de mejorarla, a cada idea se le dio un aplauso, el grupo siguió la ronda con el compromiso de pasar de la comunicación agresiva a la asertiva con pequeñas acciones de respeto hacia el otro, priorizando así en el valor de la empatía, que sentirías tú en el lugar del otro, poco a poco las manos se levantaron y las participaciones de los jóvenes fluyeron, entre las palabras que dijeron fue “pues me sentiría mal” entonces guie su participación y dije pero ponle nombre a mal, entonces el alumno dijo “triste”, con lo cual me di cuenta que de lo trabajado en el módulo I los jóvenes ya eran capaces de identificar sus emociones; el círculo lo tomé como una práctica restaurativa para mejorar aspectos socioemocionales en el grupo, fue una herramienta que me apoyo para construir una mejor convivencia y me ayudo a crear una cultura de paz, mediante pequeños compromisos y acuerdos a los que se les darán seguimiento.

Actividad 1) Círculo de la serenidad

5) Evidencia fotográfica.



Actividad 2) Conociendo los tres tipos de comunicación:

Se les proyectó en la pantalla a los alumnos los tres tipos de comunicación con las particularidades de cada uno, siguiendo el manual a cada tipo de comunicación se le dio una imagen para ser más fácil y rápido de identificar a cada una, las tres fueron importantes en conocer pero se le dio un énfasis especial de lograr la meta de cambiar de la comunicación agresiva que prevalece en los alumnos a una comunicación asertiva, que se caracteriza por una expresión directa de pensamientos y sentimientos, manteniendo un respeto tanto hacia uno mismo como hacia los demás, implica la habilidad de compartir ideas, ofrecer recibir retroalimentación y resolver conflictos de manera constructiva.

5) Evidencia fotográfica.

Actividad 2) Conociendo los tres tipos de comunicación



Actividad 3) Exposiciones de los carteles: Calendario de valores, Decálogo de la comunicación asertiva, tips para una comunicación asertiva, el valor de la empatía. Se les solicitó a los alumnos trabajar en equipos con hojas de colores, cartulinas, marcadores y plumones, se les indicó que con su material deberían acudir al centro de cómputo escolar a investigar el concepto de comunicación asertiva para ampliar más el concepto, además de imprimir lo que investigaron sobre la empatía y algunos valores que se relacionan.

Una vez con la información impresa se les solicitó seleccionar los datos más relevantes para ser plasmados en sus materiales, se les pidió realizar un cartel, hubo carteles informativos de los valores a estilo de un calendario semanal para implementar en el aula en las semanas posteriores, analizando cada valor cívico a detalle, también hubo carteles de los pasos a seguir para tener una comunicación asertiva exitosa, de igual manera hubo carteles de la empatía que fue e valor que se trabajó en esta semana y en este módulo dos; desde mi punto de vista todos fueron grandes trabajos pero sin duda el que más me llamo la atención fue el de los tips para la comunicación asertiva pues más que tips eran consejos prácticos para mejorar no solo en la comunicación si no en las relaciones personales en los ámbitos escolares, familiares y sociales, los trabajos fueron decorados de acuerdo a su creatividad, la información fue expuesta frente al grupo, recibiendo aplausos por su trabajo y esmero.

5)Evidencia fotográfica.

Actividad 3) Exposiciones de los carteles: Calendario de valores, Decálogo de la comunicación asertiva, tips para una comunicación asertiva, el valor de la empatía.





Actividad 4) El rompecabezas:

Distribuí al grupo en equipos de trabajo, cada equipo de 4 integrantes mixtos de hombres y mujeres, se les asignaron piezas y se les pidió armar la imagen, como pista de ayuda se les dijo a los equipos que los rompecabezas eran de imágenes que se habían visto en la clase acerca de los tipos de comunicación, el primer rompecabezas en armarse fue el de like, los alumnos se alegraron al lograr armar su imagen, el rompecabezas de la tortuga y del dragón tardaron mas en armarse, se les notaba la emoción de envidia a los otros equipos que ya habían terminado, así que intervine para regular sus emociones, les ayude a realizar ejercicios de respiración para tranquilizar su animo y les invite a seguir con su armado, al poco tiempo lo lograron , por lo que les felicite por no haber desistido en su tarea. En esta sesión aprendí que los adultos tenemos una gran responsabilidad al regular a los menores pues depende de nuestro control emocional lograr ayudarles a los alumnos a autorregularse con éxito ante cualquier situación.

Actividad 4) El rompecabezas.

5)Evidencia fotográfica.

