DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

   Me sentí motivada al seleccionar las actividades para que los alumnos trabajen la escucha activa, la comunicación asertiva, la empatía y practicar la calma con la esperanza de que obtuviéramos buenos resultados.

   Como primera actividad inicié con la tortuga y el dragón en el cual trabajamos los tres tipos de comunicación, pero nos enfocamos más a la comunicación asertiva, mediante el juego “Simón dice” los alumnos se mostraron interesados y contentos por jugarlo. Me divertí mucho ya que la actividad fue una manera lúdica en la cual mis alumnos estaban atentos a lo que se les iba diciendo. Otra actividad realizada fue una exposición en la cual practicamos la escucha activa y la empatía, al exponer sus trabajos los alumnos mostraron algunas emociones positivas como, por ejemplo: al mostrar seguridad al explicar su tema, aunque algunos alumnos expresaron también emociones, pero negativas como el miedo al exponer ya que mostraban inseguridad y se les quebraba la voz al hablar. Así mismo trabajé la empatía con los alumnos para que mostraran apoyo a sus compañeros sin juzgarlos ya que no es fácil para todos pasar al frente del salón y hablar sobre algún tema. También en el análisis de la comunicación verbal y no verbal en la que mediante gestos nos comunicamos fue divertida y la diferenciaron de la comunicación verbal ya que es la que se lleva por medio de palabras. También practicamos la calma mediante un ejercicio de respiración en el que nos sirvió para sentirnos mejor.

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

En la actividad de la tortuga y el dragón hicimos un juego para identificar los tres tipos de comunicación la agresiva, pasiva y asertiva, pero nos enfocamos más en la última. reconociendo situaciones en la que los alumnos tenían que cumplir las

reglas, regulando sus emociones, practicando la escucha activa y comunicándose de forma asertiva.

En la actividad del lenguaje verbal y no verbal practicamos un ejercicio en el cual expresamos mediante señas y gestos el lenguaje no verbal pero el adecuado para comunicarnos asertivamente.

Practicamos la calma mediante un ejercicio de respiración en el cual nos sirvió para relajarnos y poder lograr un mejor equilibrio emocional y si hay ese equilibrio nos va a favorecer en la escucha activa, la empatía y la comunicación asertiva.

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

   Si, porque mediante las actividades aplicadas trabajamos como debemos de llevar la comunicación asertiva basándonos en la escucha activa, centrando la atención e interés en una conversación, siendo claros con lo que queremos transmitir, respetando las opiniones de los demás, además de ser empáticos para llevar un comportamiento más solidario y así solucionar los conflictos. En el juego se mantuvo una comunicación asertiva ya que se respetaron las reglas, se respetaron turnos para participar, se mantuvo la escucha activa y la empatía con quienes se equivocaban. En la exposición los alumnos estuvieron atentos, dieron su opinión sobre lo expuesto, fueron empáticos con aquellos compañeros que les costaba explicar su tema.

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

Una de las actividades más significativas fue como trabajar la comunicación asertiva y la escucha activa ya que debido a algunos comportamientos de mis alumnos es importante que ellos aprendan a llevarla a cabo ya que les costaba mucho escuchar e interrumpían constantemente, me parece que es importante tener el control de sus emociones para que se puedan comunicar y el poderlo hacer de una forma

asertiva. Así que puse en práctica actividades en la cual aplicamos la escucha activa y la comunicación asertiva.

Implementamos la actividad el dragón y la tortuga, mediante la realización de un juego, identificamos situaciones en donde utilizamos la comunicación agresiva, pasiva y asertiva. Por ejemplo: En la comunicación agresiva cuando los alumnos interrumpen y se expresan sin dejar terminar la comunicación de la otra persona, o cuando se burlan de los demás, el pasivo cuando demostró en la exposición el nerviosismo, la voz baja y sin contacto visual y la asertiva cuando expresa su opinión sin hacer sentir mal a los demás, cuando comprende sus pensamientos y emociones propias. , de igual forma se realizó una exposición en el cual se evitó la interrupción, se mostró apoyo entre compañeros y se mantuvo la escucha activa.

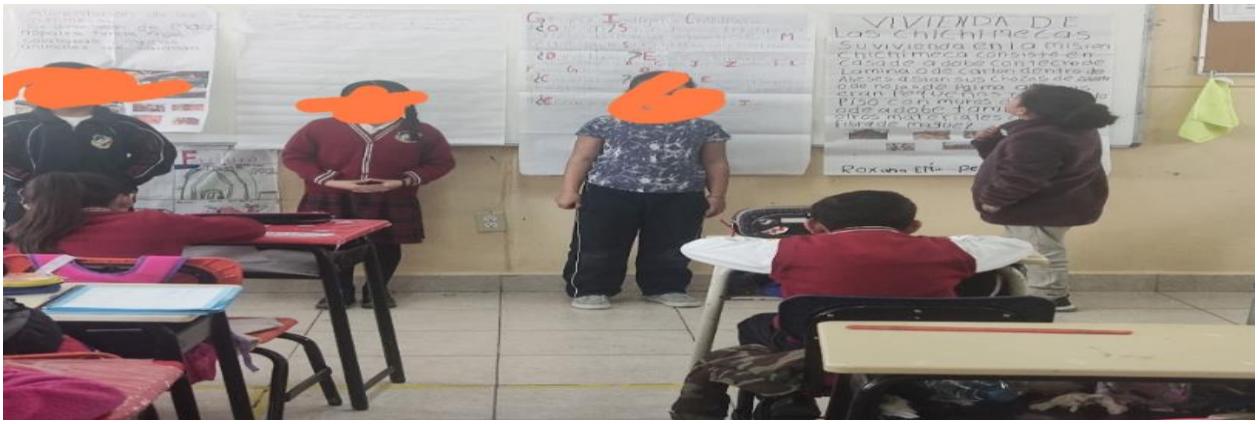
Otra actividad que me pareció interesante fue el análisis de la comunicación que se da en la escuela, el cómo podemos interpretar la comunicación verbal y no verbal. En la escuela la comunicación verbal es fácil percibirla, pero en la escuela los alumnos, docentes y padres de familia también utilizan la comunicación no verbal, por lo cual hicimos un ejercicio de la comunicación no verbal, por ejemplo: Cuando quieren participar los alumnos, ellos lo hacen alzando la mano, al saludar de distintas maneras, al rascarse la cabeza cuando se les dificulta algo o tienen dudas, en la postura corporal cuando quieren trabajar y cuando no quieren, al expresar sus emociones mediante gestos como el enojo, la alegría, entre otras. También hicimos un ejercicio en el cual controlamos la forma en la que respiramos para relajarnos.

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

Actividad el dragón y la tortuga

Juego “Simón dice”

Los alumnos pusieron su capacidad para distinguir entre las órdenes válidas y no válidas, identificaron los tres tipos de comunicación, practicaron la escucha activa y aplicaron la comunicación asertiva.



Para practicar la escucha activa en los alumnos se realizaron exposiciones de diversos temas, en la cual tenían que prestar atención mostrando interés al expositor, algunos alumnos que exponían mostraban seguridad, hablaban claro (comunicación asertiva) otros mostraron emociones negativas como la inseguridad y miedo al hablar (comunicación pasiva), también en relación a ello trabajé la empatía ya que no a todos se les facilita estar al frente hablando en público, así que se promovió actitudes de apoyo entre compañeros, para fomentar una comunicación asertiva.

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.					