



DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (ptp) 2da parte

1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Este modulo 2 fue muy agradable trabajarlo, de gran importancia recordar como las emociones deben ser expresadas y escuchadas de manera asertiva. La parte de la comunicación dragón y tortuga no la había visto de esa manera y con mis alumnos fue muy importante trabajarla, recordando como gestionar emociones como desagrado, enojo, fastidio, incluso cansancio.

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

De manera general busco comunicarme asertivamente con mis alumnos, sin embargo, en esta ocasión hice mayor conciencia en mi comunicación no verbal. De la misma manera se invito a los alumnos a comunicarse asertivamente recordándoles que es esta comunicación, como desarrollarla y ponerla en práctica. Algo que cuesta regular en mis alumnos es la escucha activa por ser tan inquietos, su conducta muchas veces es de frustración, llamar la atención, falta de cariño. Entonces comenzamos a trabajar mayormente es esta área.

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

Si. Porque se han dado cuenta que muchas veces no comunican lo que realmente sienten, hice un ejercicio donde reflexionaran cuando se molestan en casa y dicen cosas sin pensar ofenden a su mamá, sin transmitir lo que en realidad sienten. Entonces volvemos a las características de la comunicación asertiva para que vuelvan a ser reconocidas con el compromiso de ponerlas en práctica conscientemente.

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

Hubo dos actividades muy significativas en este módulo. Primeramente, el ejercicio de la comunicación dragón – tortuga – asertiva. Reflexionar como lo actuamos y nos vemos reflejados en algún tipo de estas comunicaciones, y como poder transformarla a una comunicación asertiva. Con mis alumnos fue muy completa esta actividad ya que ellos reflexionaron cómo se comportan o comunican y después de plantear la situación reflexionar cual hubiese sido la mejor manera de actuar o decidir comunicarse.

La otra actividad, fue poner en total práctica la empatía y comunicación asertiva al tomar una decisión de como apoyar a su compañera que tiene cáncer en cuestión del calor que



MODULO 2

hace y el uso del turbante. Fue hermoso como se comunicaron, como decidieron, como propusieron desde la gestión de emociones.

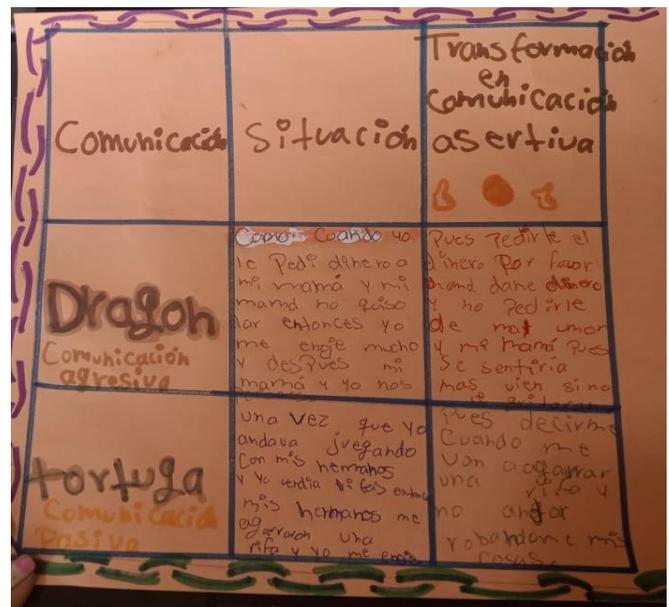
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



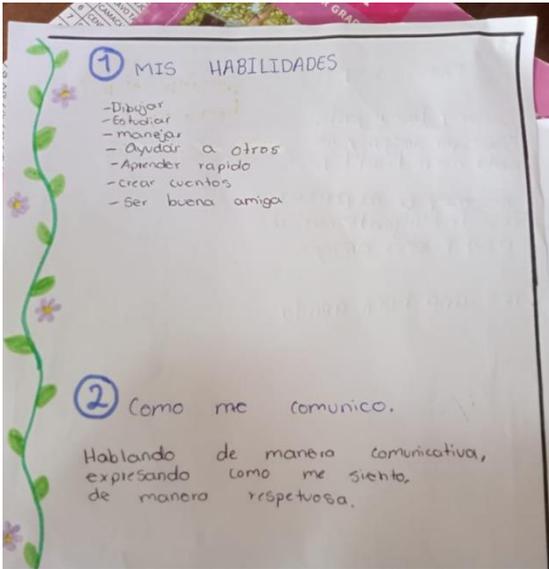
En esta actividad fue muy emotiva al poner en práctica la autorreflexión de como tomamos decisiones desde la comunicación Dragón y la comunicación Tortuga. Los alumnos se abrieron y como ejemplo pusieron la mayoría comportamientos que tienen en casa, peleas con sus hermanos y padres.

Cuando se les planteo la forma de transformación de esas actitudes/acciones, reflexionaron en como ellos pueden comunicarse asertivamente, transmitiendo sus sentimientos, emociones e intereses.

Considero de suma importancia que cada joven tenga en cuenta que hay diferentes maneras de comunicarnos; como influyen en sus vidas las decisiones que toman en como transmitir sus emociones/sentimientos y como el diálogo asertivo influye de manera neural en su diario vivir.



MODULO 2

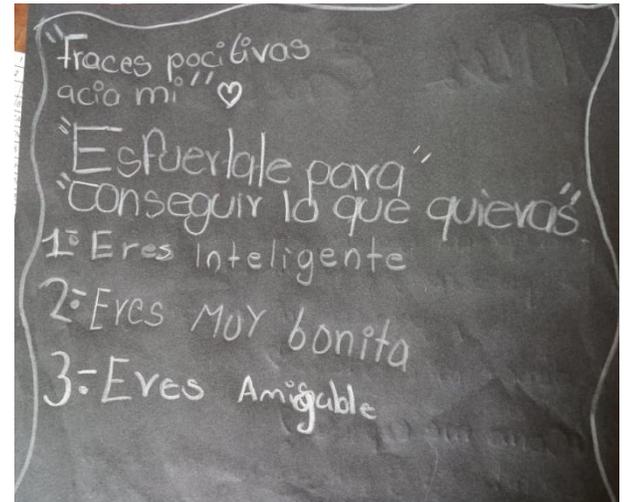


En **la segunda actividad** los alumnos primero escribieron cuales creían que eran sus cualidades que ellos reconocían, luego el que ellos conocieran como la comunicación les aportaba en su vida diaria, escribirían un ejemplo y lo platicaríamos con el grupo, donde ellos harían aportaciones de como podrían comunicarse

asertivamente, fue muy enriquecedor como cada

alumno ponía en juego la comunicación asertiva y la escucha activa. Creo que el comunicar situaciones personales nos permite realizar un círculo de confianza y de identidad. Este último considero que es crucial para la autoestima, ya que se trabaja el sentido de pertenencia.

Posteriormente los alumnos escribirían frases positivas, las



cuales motivaron a los alumnos a seguir adelante, veía sus caras y era una expresión de alegría, asombro, bienestar, confianza, entusiasmo. Fue de mucho impacto en los alumnos el ver como sus compañeros se expresaban de ellos o les hacían comentarios motivacionales. Sin duda alguna la empatía a flor de piel.

