



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2 ELIZABETH HERNANDEZ JAIME.

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

Como docente me percaté, que en la tercera actividad que implementé acerca de la comunicación asertiva, me desesperé, sentí desánimo por creer que no habíamos avanzado en la comprensión del tema, afortunadamente al profundizar en las opiniones de mis alumnos, comprendí que la dificultad radicaba en la palabra misma, que aún no le encuentran relación y significado con la palabra comunicación, comencé a sentirme esperanzada al percibir que si se va cumplir la finalidad de que aprendan acerca de la comunicación asertiva, al entrar en control identifiqué que esa dificultad también se debe a que el término como tal no lo mencioné las veces necesarias.

Mis alumnos se mostraron y expresaron sentir curiosidad por la actividad “Veo y siento ¿qué es?”, debido a que no sabían qué objeto sería, sintieron enojo, frustración, tristeza, cuando sus compañeros no sabían de qué objeto estaban describiendo, a pesar de que para ellos era muy obvio, también expresaron sentir tristeza, desesperación, enojo, al no adivinar el objeto que les describían y percibir que los demás ya sabían de qué objeto se estaba hablando.

En la actividad “El aula de las palabras amables” expresaron sentirse contentos, que les gusto, ya que sus compañeros habían escrito cosas agradables, pero que ellos sentían que no lo eran o no lo tenía, por ejemplo, algunos leyeron que eran inteligentes, su autoconcepto no lo aceptaba, el leerlo les dio alegría.

Durante el ejercicio de “cuatro a la vez”, expresaron sorpresa, porque no creían que sus compañeros pensarán que ellos fueran de esa forma, por ejemplo, al decir, creativo, pensaban no serlo, enojón creían no serlo tanto.

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

Descubrimos al finalizar todas las actividades, que muchos de nuestros problemas de comunicación se deben a la ignorancia, es decir, que desconocemos las palabras con que nos hablan, que no entendemos lo que nuestro amigo(a) nos trata de decir, que no tenemos todos los detalles de las cosas para entenderlo. Basado en lo anterior, en cada actividad, se iba analizando qué faltaba para que tu compañero entendiera mejor lo que querías decir, con qué otras palabras lo puedes expresar.

Use una palabra común para ejemplificar lo que la comunicación asertiva también es, fue chisme, les comenté que, así como nos gusta el chisme y preguntamos cómo, quién, a qué hora, por qué, debemos hacer lo mismo con nuestros amigos, familias, maestros, etc., para conocer perfectamente que nos quieren comunicar. También para compartir información o para dar a conocer lo que siento y quiero, necesito dar todos los detalles posibles para que nos comprendan.

En otras actividades fue necesario explicar de diferente manera o con ejemplos muy sencillos de lo que se tenía que hacer, lo cual también sirvió para ejemplificar, que no siempre por ser la maestra, explico las cosas como ellos lo entiendan, a pesar de que es difícil para los docentes aceptarlo, vale la pena intentar pedir otra explicación.

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

Reconocerán algunas características de la comunicación asertiva, también un poco de su importancia, pero, siendo sincera aún no recuerdan con facilidad la palabra asertiva, después de los ejercicios que realizamos y de haberlo mencionado en las anteriores actividades, les pregunté ¿Qué es la comunicación asertiva? Me pusieron carita de “no recuerdo que es eso”.

No los culpo del todo debido a que este tipo de palabras sólo la he usado recientemente, sin embargo, al hacerles referencia con otras palabras acerca del tema, comenzaron a mencionar lo que creían necesario para la comunicación asertiva como: conocer más a la persona, hacer más preguntas para conocer acerca del tema; también saben que la comunicación asertiva es importante principalmente para evitar conflictos.

Como buen ejercicio de retroalimentación, el percatarme de esta necesidad me hace reflexionar sobre mi práctica y hacer los cambios necesarios, como mencionar la palabra en más ocasiones, ejercitar con diferentes actividades el tema, para reforzar su comprensión y adquisición del conocimiento, entender la naturaleza de su dificultad debido que para ellos es poco usada la palabra, lo mismo me sucedió con la palabra empatía.

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

De las actividades que sentido más bondades, que se están quedando conmigo, de manera regular, diaria son:

- ✓ Respiración sintiente: le he estado intentado hacer muchas veces al día, muchas sin éxito, pero ya lo hago de manera más consciente, a pesar de no lograrlo completamente, me ha dado momentos de serenidad y de control de emociones, puesto que justo cuando voy a perder el control, recuerdo respirar.
- ✓ Práctica de agradecimiento: este tipo de prácticas me han ayudado a ver de manera diferente las cosas, en lugar de ver lo que falta, estoy aprendiendo a valorar lo que sí he logrado; eso ha disminuido mi estrés, me ha dado confianza de poder ver los logros, ha sentirme más confiada.
- ✓ Afirmaciones: cuando me comienzo a sentir insegura, cambio mi propia comunicación y me digo frases desde un punto de vista neutral o positivo, por ejemplo: el decir soy creadora de espacios seguros, al principio me fue difícil decirlo y creerlo, pero el repetirlo, me dio la perspectiva de objetivos, otra vez en lugar de sentir que me faltaba, pensar que es un nuevo objetivo, eso lo hace ver más fácil y con menos presión.

La más significativa fue el dragón, la tortuga y el pulgar arriba, al realizar la actividad me percaté que en ocasiones y en algunos ámbitos de mi vida tengo comunicación pasiva conmigo misma, había estado descubriendo que he estado perdiendo confianza en lo que soy y puedo lograr, el identificar un poco la causa de ello, me dio mucho alivio, comencé a ver la situación de diferente manera, comencé a ver que si se puede hacer algo al respecto. Me sentía perdida, estoy encontrando rumbo, aunque estoy yendo a terapia, sentía que no avanzaba, esta actividad me mostró un camino que no había contemplado.

Participar en el foro en Facebook, leer las experiencias de mis compañeros me da alivio, de conocer que las mismas circunstancias que yo veo en mis alumnos, también ellos lo observan, me da ligereza, me preocupaba, creo demás, en creer que no estaba haciendo bien mi trabajo, al no ver avance en mis alumnos. Conocer otras experiencias me da tranquilidad que lo estoy haciendo bien.

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

ACTIVIDAD: CUATRO A LA VEZ.

Acomode a mis alumnos para la actividad, les pedí que hicieran varias veces ejercicios de respiración, expliqué la dinámica del juego, al principio se les hizo difícil entender cómo se iba a realizar, les mencioné dos emociones muy sencillas por ejemplo enojo, mencioné quién de tus compañeros que están sentados crees que expresa con mayor facilidad su enojo, de esa manera lo hicieron mejor, pero les ganaba la emoción y hablaban, se movían directamente al compañero sin intentar señalar o gesticular que esa personas era la elegida.

Después fue un poco más sencilla realizar la actividad, hasta que mencionaba emociones para ellos desconocidas o que no recordaban como empatía, frustración, entonces tomé el tiempo para explicar esas emociones.

Al terminar dijeron estar sorprendidos de que sus compañeros dijeras que fueran de tal o cual manera, ellos se debieron a los pocos alumnos con los que realicé la actividad, debido a que

ese día llovió y llegaron pocos alumnos, aun así, en algunas emociones los niños mencionaron, es que no está quien creo que representa esa emoción.





ACTIVIDAD: EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES.

Salimos al patio para esta actividad, los acomodé, expliqué la actividad y varios compañeros comenzaron a decir cosas que quizá escribirían, ahí detecte una dificultad, mencionaban cosas en las que podían mejorar, no en las cosas positivas que ya son cada uno, entonces hice el comentario en voz alta para que se ubicarán un poco mejor, en cómo hacer la actividad, me desesperé un poco al creer que no eran capaces de identificar cosas positivas, amables para sus compañeros, tomé un respiro y me sirvió para concentrarme en la actividad.

Comenzamos la actividad, ya con menos presión los dejé, después entramos al salón, les di tiempo para leer sus hojas, desde ahí los niños mostraban caras de agrado, de felicidad, al preguntar quién quería leer sus escritos, la mayoría levantaron la mano, estaban emocionados de lo que habían leído.







ACTIVIDAD: VEO Y SIEN TO ¿QUÉ ES?

Para esta actividad nos desplazamos a otro espacio para que fuera más cómodo, desarrollamos ejercicios de respiración. Expliqué las instrucciones y comenzamos a realizar el ejercicio. Como las actividades, también con ésta mostraron gran interés y participación.

La dificultad que se presentó fue que nos sabían qué palabras usar para describir con más detalle las características de los objetos, conforme fuimos avanzando, analizamos por qué sucedía eso, la conclusión a la que llegamos fue: que se debía al desconocimiento de diferentes palabras.

Al terminar platicamos acerca de qué se nos dificultó en la actividad, los resultados fueron: no usar variedad de palabras, que la persona que escuchaba tampoco conocía las palabras, que nos faltaba comenzar a decir muchos detalles del objeto.

Los sentimientos que expresaron fueron de enojo, desesperación, frustración, que para tener una buena comunicación es necesario conocer más a las personas, expresar bien, con más

detalle lo que sentimos, preguntar, investigar para conocer con claridad lo que nos dicen o que entiendan lo que expresamos.







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.					