



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas

Al momento de elegir las actividades que iba a trabajar con mis alumnos, me encontré un poco indecisa, ya que todas me parecen muy bonitas y adecuadas para llevarlas a cabo. Finalmente tome la decisión de realizar las actividades: **El aula de las palabras amables** y **El dragón, la tortuga y el pulgar arriba**, ya que considero importante que los alumnos se expresen entre ellos sus sentimientos con palabras amables y positivas se sientan orgullosos de quienes son cada uno, considerando que mis alumnos se encuentran en la etapa de adolescencia, por lo que algunos de ellos han tenido conflictos emocionales debido a la mala comunicación, a la falta de empatía y de la escucha activa. Me siento emocionada, decidida y agradecida por que este taller me brinda muchas estrategias para llevar acabo con mis alumnos donde ellos aprendan a escuchar, a identificar sus emociones, pensamientos, conductas y así mejorar las relaciones entre mis alumnos.

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

Las actividades realizadas promovieron la comunicación asertiva en mis alumnos, primero expresaron lo que significa para ellos la comunicación, luego les di a conocer las características de los 3 tipos de comunicación, agresiva, pasiva y asertiva, ejemplificadas con las imágenes dragón, tortuga y pulgar arriba, enseguida algunos alumnos empezaron a relacionarlas comentando situaciones que les han pasado, luego actuaron situaciones donde manifestaron los tipos de comunicación.

En la actividad del aula de las palabras amables, los alumnos muy entusiasmados escriben frases positivas y amables a sus compañeros, posteriormente cada alumno de manera personal da lectura a sus frases y comparten ante el grupo las emociones que cada uno siente.

3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿Por qué?
 Gracias a las actividades realizadas, mis alumnos conocen e identifican las características de los 3 tipos de comunicación, posteriormente de manera colectiva e individual reflexionan que tener una comunicación asertiva permite brindar opiniones, expresar sentimientos, necesidades y deseos respetando la postura de los demás y evita que se den conflictos entre compañeros.

Se concluyó que todas las personas necesitamos comunicarnos emocionalmente de manera verbal y no verbal, expresando sentimientos, deseos y puntos de vista, sin olvidar respetar los derechos de los demás para construir buenas relaciones interpersonales, así como mejorar la convivencia.

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

Las actividades que me parecen más significativas de este módulo son:

- ✚ **“Respiración Sintiente”** Cuando me siento estresada, realizo el ejercicio de respiración con calma durante unos minutos para relajarme y tranquilizarse.
- ✚ **“Los rostros que comunican”** pongo atención en las miradas de las personas que están a mi alrededor para tratar de entender que es lo que comunica su expresión, entender lo que necesitan, lo que sienten y tratar de ayudarlos, acercándome a ellos.
- ✚ **¿Por qué es tan importante aprender a escuchar?** Me parece muy relevante la Regla de Oro **“Trata a los demás como quieras que te traten a ti”** he tomado conciencia del trato que doy a las demás personas, empezando por mi familia, vecinos, alumnos y padres de familia, y empiezo a modificar mis actitudes de escucha activa, comunicación asertiva, para desarrollar mejores relaciones positivas.
- ✚ **“Ponerse en los zapatos del otro”** Escucho las situaciones que se les presentan a las personas (alumnos, padres de familia, familiares), trato de comprender y entender por lo que están pasando, para tomar buenas decisiones.
- ✚ **“Manejo y solución de conflictos en el aula”** Casi a diario en mi aula se presentan conflictos debido a la convivencia cotidiana, se contraponen ideas, sentimientos, emociones personales, que hacen que se genere un conflicto, cuando esto sucede siempre pregunto a los involucrados lo sucedido, que platiquen las versiones de lo



ocurrido, luego analizamos haciendo conciencia del origen y finalmente se toman acuerdos de las partes involucradas llegando a una resolución pacífica.

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

una.

EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES

Los alumnos se escriben palabras positivas y ambles



EL DRAGÓN, LA TORTUGA Y EL PULGAR ARRIBA

Los alumnos identifican las características de la comunicación, agresiva, pasiva y asertiva, escriben situaciones donde han tenido estos tipos de comunicación.

Los alumnos actúan situaciones que manifiestan los tres tipos de comunicación.

