



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

A través de las actividades llevadas a cabo en este segundo módulo vino a mi mente **reflexionar** sobre eficacia de tener una comunicación asertiva en los ambientes en que me desenvuelvo tanto en el trabajo, en la familia y en todo lugar para poder evitar conflictos y si los hay el resolverlos de la mejor manera llegando acuerdos ambas partes logrando comunicar de manera respetuosa nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones.

Me ayudo también a **pensar sobre lo valioso** que es saber escuchar la cual me resulta difícil de realizar ya que siempre estoy hablando e interrumpiendo a los demás esto me generó **tristeza** ya que es un área de oportunidad en mi comunicación, así como **preocuparme** en la solución de este problema.

Así mismo me llevó **autoanalizarme** sobre el lenguaje no verbal dentro de mi aula **ocasionándome frustración** ya que mis gestos muchas veces son de enojo con el ceño fruncido y el tono de voz con volumen alto conllevando desventajas para las relaciones interpersonales con mis alumnos y alumnas provocando quizás falta de motivación para el aprendizaje.

Al realizar las afirmaciones del docente sentí **alegría** al escuchar que soy buena docente, capaz, competente con muchas habilidades diciéndomelo a mí misma sintiéndome **apreciada y generando en mí pensamientos positivos** me programaré unos minutos para repetir las en las mañanas después de levantarme.

Otro de los puntos a tratar fue la empatía ya que a través de ella puedo tener una mejor comunicación asertiva y también al escuchar de manera activa se logra ser empáticos.

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

Con las actividades realizadas reconocí sucesos en los que mi comunicación fue agresiva o pasiva así el cómo al actuar de esa forma no me llevó a resolver conflictos, pero también me di cuenta que en los casos que he sido asertiva me he sentido orgullosa de haber dado a conocer mis pensamientos, sentimientos y perspectiva desde mi punto de vista logrando acuerdos entre ambas partes.

Ahora al platicar fijo la mirada en la otra persona dejo de hacer lo que éste haciendo, soy más atenta a lo que me comenta mantengo las emociones respirando hondo y profundo con los ejercicios que hemos realizado también en los conflictos trato de ser empática poniéndome en el lugar del otro para ver desde su perspectiva.

He reforzado mis afirmaciones sintiéndome un poco más segura de mi misma mejorando mis relaciones interpersonales.

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

En cierta medida sí para la edad que tienen porque a través de la **actividad veo y siento** reconocieron que es muy necesario poner atención al escuchar al compañero ya que a veces no recordaban el color que les decían al describir el objeto o alguna característica también mencionaron que el ruido de sus compañeros no les permitía escuchar bien.

Además, que al estar de espaldas y no podían observar a su compañero haciendo más difícil la comunicación.

Percibieron la importancia de dar todos los detalles al describir los objetos, al final se observaban ambos dibujos juntos para ver qué tan parecidos eran uno y del otro y cuáles eran sus errores al momento de comunicar valorando que la mayoría no mencionaba la forma del objeto.

También los alumnos que dibujaban manifestaron su sensación de preocupación por no dibujar de manera correcta los dibujos y el de tener una responsabilidad al transmitir un mensaje y darlo a conocer de la manera más clara que pudieran.

Llegando a la conclusión que es muy importante comunicar de manera asertiva, pero de la misma forma es la escucha activa siendo claros para evitar malos entendidos.

Otra actividad realizada es **El aula de las palabras amables** generó mayor confianza entre los alumnos, pude prestar atención como los alumnos que generan más conflictos en el aula muestran alegría al leer lo bueno que les escriben sus compañeros ya que en sus hogares casi no utilizan palabras amables al dirigirse a ellos por lo que presentan menos estabilidad emocional.

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

Para mí fueron las actividades sobre la comunicación asertiva como lo mencione antes ya que reflexione sobre todo lo importante que es en todos los aspectos todos los días ya que me estoy comunicando con mis alumnos y alumnas, padres o madres de familia, compañeros docentes, directivo, familiares amigos, pareja y personas con las que interactué diariamente.

También las actividades de analizar mi comunicación con los demás autoanalizándome cuando he llevado una comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Precisamente antes de redactar este texto hubo un conflicto en casa con mi pareja por la falta de comunicación asertiva él estaba usando el celular y yo en la cocina le gritaba desde ahí pero él no me escuchaba le hable por teléfono para no estar gritando desde allá primer error no acercarme ni dirigirme hacia él y decirle puedes regalarme un poco de tu tiempo para organizarnos en las actividades del día domingo ya que es el único día de la semana que él descansa y está con nosotros.

Él bajo a donde yo estaba pensando que lo que quería para traerme un mandado pero no era así salió y realizó lo que él pensó que yo quería se fue hablando para la puerta de la calle

saliendo rápidamente que yo no le entendí porque estaba haciendo mis actividades del taller lo cual me impidió escuchar lo que me decía, regresó y me dijo reclamo porque no hice lo que me pidió se molestó y se generó un conflicto le dije que estoy aprendiendo en este curso precisamente eso mejorar nuestra comunicación para evitar conflictos que lo primero es vernos de frente asegurándonos que la persona a la que le estamos hablando nos escuche decirle lo que pensamos y sentimos de manera asertiva.

Les menciono que de ahora en adelante nos acercaremos para hablarle a las personas con las que nos dirigimos y asegurarnos que nos escucha de manera activa y evitar a la hora del almuerzo y comida el uso de televisión y celulares comenzare con pequeñas acciones como esta en casa.

En el aula se aplicó la siguiente actividad hice en unos dibujos unos ojos, una boca y un oído cuando tenemos algún conflicto saco las papeletas quien quiere hablar toma la boca, quienes escuchan toman el oído y quienes son testigos de que vieron toman los ojos primero es el turno de los que traen el dibujo la boquita toman turnos para hablar, los del oído escuchan, después les toca el turno a los que vieron la situación y dicen que vieron, por último los que escuchan dicen sus opiniones, pensamientos y percepciones para dar solución solo se entrega la boca para manifestarse. Esta actividad me ha servido mucho para solucionar conflictos con una comunicación asertiva ya que antes todos querían hablar al mismo tiempo y nadie sabía escuchar.

Antes había estado en un curso llamado Facilitadores del aprendizaje ahí habíamos realizado el círculo del aprendizaje también en casa llevé varias veces la estrategia como el saber escuchar de manera activa realizando el espejo, vernos de frente, hablar de un tema o conflicto y me había funcionado.

En el aula se toman turnos para hablar, se respeta a quien está hablando y reconocen la importancia de escuchar.

Otra de las actividades que me han gustado tanto en el primer módulo como en el segundo han sido la respiración sintiente y las afirmaciones ya que al practicarlas me han mejorado mi estado de ánimo y me he sentido más valiosa, feliz, mejorado mi autoestima sintiéndome más feliz.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



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



## Rúbrica PTP 2

**Instrumento para evaluar PTP del módulo 2**

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Destacado</b>	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					