



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 2

1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Con el desarrollo de las actividades llevadas a cabo me ha llevado a pensamientos de reflexión acerca de la comunicación asertiva y como promoverla con mis alumnos, pares e incluso con los integrantes de mi familia. Al analizar los tipos de comunicación que se pueden entablar con las demás personas para poder expresar de manera correcta emociones y sentimientos.

De igual manera, se promovieron pensamientos creativos que llevan a imaginar posibles actividades que promuevan la empatía, la colaboración y la comunicación de ideas con el desarrollo de las diversas actividades llevadas a cabo con los estudiantes.

La expresión de emociones de manera asertiva es un vehículo para las relaciones interpersonales. En contraparte de la comunicación pasiva y agresiva, valoramos las formas más adecuadas de expresar nuestro agrado, desagrado, inconformidad o disgusto, para promover la comunicación abierta a opiniones ajenas y aceptación de posturas, buscando llegar a acuerdos comunes.

Por lo anterior, se vivieron emociones como la calma, la alegría, la gratitud y el entusiasmo por compartir con los estudiantes lo aprendido.

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

Promoviendo situaciones que puedan ser transformadas de manera positiva, haciendo valer la voz propia pero también respetando el punto de vista de la otra persona. La escucha activa es la clave del proceso para un efectivo manejo de conflictos emocionales.

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

Considero que sí, reconocen que es necesario escuchar al otro y poder entablar un diálogo sin juzgar o hacer acusaciones. Las actividades llevadas a cabo permitieron la escucha activa y promover la empatía, impulsando relaciones positivas entre los alumnos que los llevan a valorar sus fortalezas y el trabajo en colaboración. Mas aun en un grupo donde les cuesta trabajo expresarse frente a un público, promover actividades de este tipo generan seguridad y motivan a la comunicación entre pares.

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

Considero que todas las actividades del módulo me han sido de gran utilidad para mi desarrollo personal, pero también para el grupo de docentes y alumnos con los que trabajo. La comunicación verbal y no verbal, me representa un reto para interpretar no solo las palabras sino también los silencios y que el lenguaje corporal, que también representa una forma de interacción.

Otra de las actividades que llevó a la reflexión personal es la empatía, ese ponerse en los zapatos del otro para comprenderlo puede generar relaciones positivas entre las personas. La actividad ¿Por qué es tan importante aprender a escuchar? Nos resalta una regla de oro que es la de “Tratar a los demás como nos gustaría ser tratados”, esto conlleva sonreír más, ser honesto, agradecido, tolerante y SABER ESCUCHAR.

Sigo pensando que unas de las actividades más significativas son las afirmaciones positivas, por que definitivamente cambian tu estado emocional, llevando a la satisfacción personal por confirmar un hecho o situación que somos capaces de hacer o bien que estamos convencidos por mejorar.

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

### EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES



Considero que esta actividad fue la que mas les gustó de las tres aplicadas. Los alumnos fueron capaces de reconocer fortalezas en otros compañeros escribiendo palabras amables como: eres amable, eres un buen compañero, eres alegre, eres sonriente, eres bonita, eres mi mejor amiga...

VEO Y SIENTO ¿QUÉ ES?



Esta actividad promovió la cooperación, porque, si las descripciones no tenían los detalles necesarios, el compañero de juego dibujaba otra cosa diferente al objeto dado. La mayoría de los objetos pudieron ser dibujados de forma correcta, pero a varios alumnos les costó más trabajo la descripción. Algunas emociones experimentadas fueron la curiosidad, la empatía y la ansiedad por descubrir el objeto descrito.

## CUATRO A LA VEZ



Quizás esta fue la actividad no verbal más divertida, los gestos de los alumnos delataban risas nerviosas cuando por ejemplo elegían a una compañera que demostraba enojo, en cambio quien era alegre reía de satisfacción por observar esa emoción en él. Esta actividad también permitió la concentración de todos los alumnos y la colaboración para el trabajo en equ

## RÚBRICA PTP M<sub>2</sub>

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.				✓	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mini proyecto.				✓	
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.				✓	
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.				✓	