



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Este módulo fue muy reflexivo para mí, ya que comencé evaluando mi manera de expresarme con los demás, el cómo me comunico con mis padres de familia, con mis alumnos y con las personas a mí al alrededor. El video de los hijos son el reflejo de los padres gusto mucho, pero al mismo tiempo me hizo llorar de emoción por el mensaje tan emotivo que leyó la mamá. También me hizo pensar como estamos trabajando dentro de la escuela y me dio alegría el darme cuenta de que, aunque somos personas muy diferentes, tanto en pensamientos como en actitudes, todo el centro de trabajo va por el mismo camino que es el bien de nuestros alumnos.

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

Creo que la mejor manera es llevándola a la práctica, tanto con mis alumnos, así como con los padres de familia y mis compañeras, siendo empática, escuchándolos y respetando sus opiniones, de esta manera las actividades tuvieron más dialogo entre pares, pues han ido generando más confianza entre toda la comunidad educativa.

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

Antes de reconocer la importancia de la comunicación asertiva, quise que comprendieran lo esencial que es escuchar a sus compañeros, para después poder comunicarnos más asertivamente. Hoy puedo decir que el termino les quedo claro, pero aún les falta en algunas ocasiones el seguir

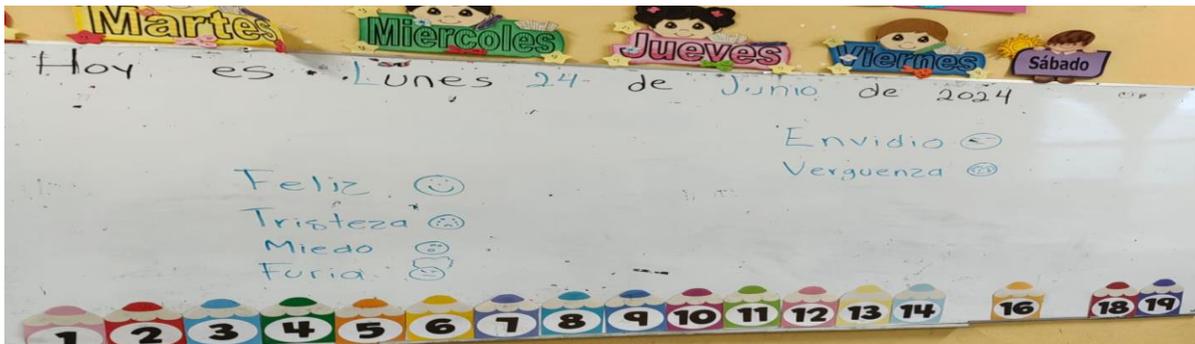
trabajándolo, quiero creer que es parte de su edad y el continuar autorregulando sus emociones pues en momentos que se han llegado a molestar llegan hacer hirientes con sus palabras. Aunque este tema ha hecho que ellos mismos reflexionen y después pidan perdón por sus palabras.

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

Creo que todas las actividades de este modulo fueron muy significativas, pero en lo personal la actividad de gratitud fue una de las importantes ya que esas frases hicieron que me sintiera valorada, capaz y me ayudo a reconocer todo el esfuerzo que realizo, estas frases las tendré muy presentes para esos días difíciles, recordármelas y repetírmelas. Y como ya mencionaba al principio el análisis de mi comunicación con los demás fue esencial en este módulo, pues justo me di cuenta de que, aunque la mayoría de las veces trato de comunicarme de manera asertiva, hay ocasiones que me gana el enojo o me impone alguna persona y cambia mi manera de expresarme. Por tal razón el saber estos temas me ayudarán junto con la respiración a poder regularlo y tratar de comunicarme de manera más asertiva. También tengo que cuidar mucho mi manera no verbal de expresarme pues soy de las personas que con mis gestos y movimientos dicen más que mil palabras.

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

Comencé recordando la importancia de escuchar a los demás, enseguida recordamos las emociones, cómo se llaman, cómo nos hacen sentir. Como acaba de salir la película intensamente y muchos fueron a verla ellos mismos iban mencionando ejemplos, de las emociones y conforme las iban mencionando las estaba anotando en el pizarrón junto con unos emojis.



Después continúe mostrando las imágenes de la comunicación, al observar el dragón y mencionar la **comunicación agresiva**, un alumno comentó que es igual a tirar fuego por la boca y lastimar a los demás, cuando hablamos de la **comunicación pasiva** al observar la tortuga la relacionaron cuando alguien tiene miedo y al hablar de la **comunicación asertiva** la relacionaron con la calma y la felicidad. Aprovechando que habíamos comenzado por las emociones íbamos mencionando algunos ejemplos de cómo nos sentiríamos si nos hablan así y como se siente las personas que hablan de manera agresiva, pasiva y asertiva. Creo que el relacionarlo con las emociones hizo que comprendieran un poco mejor la comunicación. Después de que sentí que quedaron claros los conceptos pasaron los niños hacer algunos ejemplos de los tipos de comunicación, en esta actividad se divertieron y emocionaron mucho.



Continuamos con **El aula de las palabras amable** le hice una pequeña modificación ya que mis alumnos aun no saben escribir "convencionalmente" les platique que a todos nos gusta sentirnos queridos, aunque en ocasiones no lo decimos y que con esta actividad podríamos hacerlo, les comete que pondría una hoja en la espalda e ellos irían pasando con sus compañeros a ponerles un dibujo o algunas palabras "bonitas" y al mismo tiempo que lo escribieran tendrían que írselo diciendo de manera verbal. Todos se mostraban muy felices al escuchar y al decir lo que sentían por sus compañeros.



Terminamos platicando de como nos sentimos con las actividades, o si querian platicar algo importante que les habia pasado "tratando de continuar con la escucha activa". Lo que me sorprendio fue que uno de mis alumnos que normamente no es comunitativo, nos platico que un familiar habia fallecido y por eso no habia ido a clases. Una de mis alumnas se puso muy triste y comenzo a llorar por que tambien al principio del año facellecio a su abuelo y escuchar a juan la hizo sentir triste. Todo el salon se quedo callado por un momento y despues trataron de consolarla. Al ver esto les pedi que entre todos nos regalamos un abrazo y termine con un ejercico de respiracion para llegar a la calma.

