



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

En este segundo módulo puedo decir que me encanto, por las actividades que puedo realizar con mis alumnos y las habilidades que se pueden desarrollar en la comunicación asertiva y escucha activa, empatía, asertividad, manejo de conflictos, haciendo que nuestros niños sean unas personitas con valores y vivan en ellos.

Las actividades realizadas con los alumnos me dieron una grata satisfacción, por lo tanto, llego a la reflexión que, si la comunicación asertiva y escucha activa, la empatía, el manejo de conflictos los trabajo desde el inicio de cada ciclo escolar tendré excelentes resultados con mis alumnos, niños más empáticos, comprensivos, honestos, respetuosos de las ideas de los demás, que escuchen las opiniones de los demás sin juzgar, permitiendo un ambiente más armonioso y efectivo. Fortaleciendo la relación docente-alumno, creando un ambiente donde los estudiantes se sientan valorados y comprendidos.

Este taller ha sido un regalo, un encuentro conmigo misma ya que al cultivar la comunicación asertiva y escucha activa, la empatía y asertividad, en el contexto educativo no solo beneficia a mis alumnos, sino también enriquece mi experiencia docente y emocional al promover interacciones efectivas y significativas en el aula con mis alumnos.

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

Primero haciendo reflexionar a mis alumnos sobre la importancia de escuchar “Trata a los demás como te gustaría o quieres que te traten a ti” –te gustaría que cuando tu hables nadie te escuche, si es NO, pon atención a lo que tus compañeros dicen u opinan.

Escuchar con los oídos, cerebro, ojos y corazón.

Pido la palabra y respeto el turno de los demás.

Digo lo que pienso con respeto (Evito gritar, decir groserías).

Puedo decir NO, cuando algo no me gusta o me lastima.

Expreso mis emociones y explico el motivo.

Pregunto cuando algo no lo entiendo o comprendo.

Pido apoyo a un adulto (mi maestra, directora, o algún maestro) cuando No puedo resolver un conflicto.

Utilizo las palabras mágicas: buenos días, gracias, por favor, me da permiso, discúlpame, lo siento, etc.

Tomo los materiales que ocupo y los dejo en su lugar.

En general es nuestro reglamento del salón de clases ya que si lo llevamos a cabo dentro del aula habla cordialidad, armonía, respeto, tolerancia, honestidad, paciencia, todos podrán participar y ser escuchados.

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

Si, ellos entendieron que si tenemos una buena comunicación con los demás muchos problemas no existirían como las guerras entre los países, la comunicación asertiva les permite expresar sus necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa, lo que facilita la resolución de conflictos.

Que es necesario expresar nuestros sentimientos, pensamientos, necesidades a los demás, porque si no los expresamos, las personas no sabrán lo que nosotros queremos, quizá esa persona se frustre, se enoje, trayendo como consecuencia un problema y todo se resuelve hablando, teniendo una comunicación asertiva, experimentan relaciones más positivas y constructivas con sus compañeros, maestros y otras personas en su entorno escolar.

Los actos de generosidad y empatía hacia los demás ayuda en la creación de ambientes pacíficos, de sana convivencia y sobre todo el saber escuchar a los demás, ya que a todos nos gusta que nos escuchen por lo tanto escucha a tus compañeros.

Al practicar la comunicación asertiva, los alumnos desarrollan una mayor confianza en ellos mismos, ya que aprenden a defender sus derechos y expresar sus ideas de manera adecuada. Al igual pueden participar más activamente y comprender mejor las clases, logrando un mejor rendimiento académico.

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

Para mi toda la actividad se me hicieron muy buenas y enriquecedoras, las que más me gustaron fueron: El lenguaje no verbal, Tipos de comunicación “agresiva, pasiva y asertiva” ¿Por qué es importante aprender a escuchar? Ponernos en los zapatos de otros, manejo de soluciones de conflicto, Hablando el mismo idioma, Los hijos son el reflejo de los padres, Trabajo en equipo y Somos la suma de todos.

Con mis estudiantes las frases de “Trata a los demás como quieres o te gustaría que te traten” “Ponte en el lugar del otro” “Expresa cómo te sientes” las he manejado en el ciclo escolar y con más fuerza en estas dos semanas, me han funcionado, claro primero explicando su significado y poniendo ejemplos para que ellos las puedan entender claramente ya que son niños de primero de primaria y a

muchos de ellos todavía les cuesta mucho entender y expresar claramente lo que quieren, sienten, etc. Les hago reflexión sobre - Tú crees, ¿Qué tu amigo (a) o compañero sabrá lo que tú quieres o necesitas, si no lo dices o hablas? Ellos contestan que no. Entonces hablamos sobre la importancia de que ellos desarrollen su empatía, entendiendo que todos tenemos emociones y sentimientos, que cada personita es un mundo, por lo tanto, pensamos y sentimos diferente. Por tal motivo debemos apoyarnos como compañeros, escuchar de manera apropiada, respetando a los demás, hablando con respeto y expresando lo que sentimos.

Para mí, me hace reflexionar en muchas cuestiones de mi vida diaria, entendiendo que los conflictos que he tenido, han sido porque mi comunicación no es asertiva al igual que mi escucha, pongo un escudo protector con personas que quizá no hay una buena relación y mi comunicación es agresiva (a la defensiva e irónica), con otras personas que son cercanas a mí, mi comunicación es pasiva (soy receptora, minimizándome mis sentimientos). Muchas de las veces no quiero escuchar u oír lo que no me conviene, no soy empática y eso genera aún más problemas.

Llegando a la conclusión que tengo que desarrollar en mí una comunicación asertiva, expresando mis pensamientos, sentimientos, deseos de manera apropiada a los que me rodean, pero también mostrando respeto por los demás. Y en cuestión a la escucha ser más tolerante, no ser prejuiciosa, valorar cuando alguien se acerca a mí para platicarme lo que le sucede y hacer sentir a las personas “escuchadas”. Al igual trabajar en mi grupo escolar la comunicación asertiva y escucha activa.

**4.-Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.**

**Veo y siento ¿Qué es?** Hablando sobre la importancia de la comunicación, les explique que realizaríamos una actividad donde reconoceríamos la importancia de expresarse claramente con los demás empleando las palabras adecuadas para comunicarse. La cual consistía en sentarse haciendo un círculo, se escogerían a dos compañeros los cuales se sentarían al centro del círculo de espaldas uno con el otro, uno de ellos se le entregaría una tarjetita donde tendrá un nombre de un objeto, él NO le tendrá que decir a su compañero que era, sino solo describiría cómo es, el color, para qué sirve, etc., su compañero tendrá que descubrir que objeto es y el resto del grupo permaneceríamos en silencio. Para los alumnos fue de su interés y divertida la actividad, ya que uno de los que estaban en el centro describía el objeto y el otro daba respuestas de los que podría ser y al no acertar correctamente, cuando sabían la respuesta y nada de lo que le había dicho su compañero describía lo que decía la tarjeta, había una molestia. Entonces yo les comentaba que cuando no hay una comunicación asertiva eso sucede, por eso la importancia de hablar expresando su sentir y pensar. En otros compañeros fue asertivo la manera que se comunicaron y el otro alumno pudo descubrir que era rápidamente.



### El aula de las palabras amables.

Primero se les indico a los alumnos que pegaran una hoja de papel en su espalda o donde sus compañeros pudieran escribir, luego se les indico que escribieran una palabra o frase amable con la que identificaran a sus compañeros. Al finalizar la actividad se les pidió que leyeran lo que sus compañeros les habían escrito, se pidió a varios compañeros que compartieran al grupo lo que les habían escrito. Se les pregunto cómo se habían sentido al leer tantas palabras y frases bonitas que sus compañeros les habían escrito. Algunos se sentían sorprendidos y contentos por lo escrito en su hoja, pues no pensaban que esas palabras y frases los describieran. Concluimos que las palabras y frases amables o positivas, armonizan el ambiente donde nos rodeamos, nos hace sentir felices, contentos y nos hace creer más en nosotros mismo (autoestima y confianza).



**Rúbrica PTP 2**

<b>Instrumento para evaluar PTP del módulo 2</b>					
<b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>					
	<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.					