



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Personalmente, las actividades no solo de este modulo si no del curso me han permitido realizar una introspección donde me he permitido reflexionar sobre mis emociones y sentimientos y analizar mis interacciones en mi comunidad escolar y en mi entorno social. En este momento me resuena mucho la frase de Daniel Goleman “Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás” y es que en nuestra labor como docentes es crucial estar bien física y emocionalmente para poder brindar un buen servicio a nuestros alumnos y como este repercute en su desarrollo personal y académico.

En el desarrollo con mis estudiantes me ha permitido reflexionar sobre el impacto que tiene en los estudiantes el desarrollar estas actividades y el clima de confianza que se da en el aula permite que se pueda realizar y concluir en buen término las actividades, esto sumado a la etapa del ciclo que estamos por concluir donde los estudiantes de tercer grado traen sentimientos a flor de piel genero una sinceridad entre los miembros del grupo y se lograron expresaron las diferencias que se han gestado entre ellos no solo en este ciclo si no durante toda la etapa de secundaria y las cuales no permiten que haya un ambiente cordial en el aula.

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

Al ser un clima controlado, se desarrolló la actividad en un ambiente de respeto y tolerancia. Los alumnos tienden a querer hablar varios al mismo tiempo por lo que partimos del hecho de que trataran como les gustaría ser tratados, posteriormente a cada uno se le brindo la oportunidad de comunicar sus ideas, expresarse y concluir para finalmente retroalimentar al grupo y generar acuerdos y compromisos de cara al cierre del ciclo. La mayoría de los alumnos señalaron que les hubiera gustado poder haber convivido así durante todo el ciclo pero que muchas veces se generan diferencias entre ellos que hacían que se viviera un

ambiente de hostilidad. Se reflexiono sobre los factores necesarios para lograr tener una comunicación asertiva y como es necesario para evitar conflictos expresarse cada uno y respetar lo que diga cada uno de forma abierta y directa.

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

La parte importante y que rescato es que entienden que la capacidad de expresar las emociones y necesidades de manera adecuada reduce el estrés, provoca en los alumnos una participación activa en clase, hacen preguntas y buscan ayuda cuando la necesitan, lo cual puede mejorar su rendimiento académico, también una comunicación asertiva puede ayudar a los estudiantes a defenderse de manera no agresiva, reduciendo la vulnerabilidad al bullying y les permite prepararse para la vida adulta desarrollando habilidades sociales útiles para la vida y el trabajo. Por ultimo en la parte escolar los estudiantes que se comunican asertivamente pueden expresar sus necesidades y preocupaciones académicas sin temor, lo que facilita una mejor asistencia y orientación por parte de los profesores.

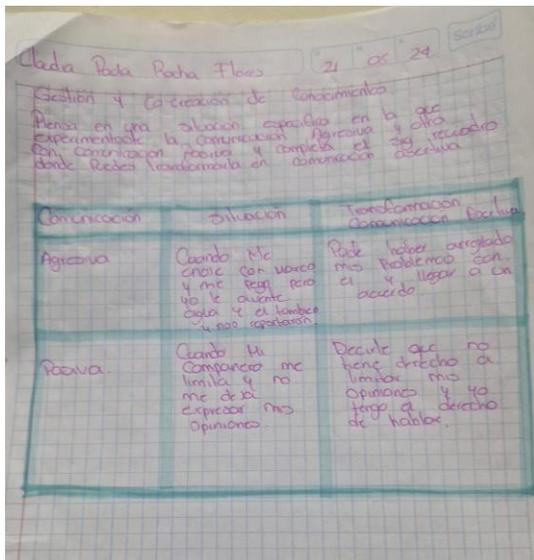
### **Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.**

Una actividad significativa fue el dragón, la tortuga y el pulgar arriba ya que a partir de esta se desarrollo el resto de las actividades y fue esencial para identificar los tipos de comunicación y como esta presente en alguna situación de su vida. Fue importante porque los alumnos se hicieron conscientes de la forma de comunicación que desarrollan en su vida y como muchas veces son los principales que promueven ambientes de comunicación poco saludables. También se abordaron los tipos de comunicación, la práctica de la calma y el fomento de la escucha y la empatía. Me senté con el grupo y partimos de que buscaríamos todos hablar el mismo idioma para desarrollar la actividad buscando siempre un clima de respeto.

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



Para iniciar les pedí a los alumnos que se organizaran en un círculo en su aula. Comenzamos a hablar sobre la actividad de la semana pasada y les platique que realizaríamos otra esta semana. Se pusieron contentos por esta actividad y mostraban una buena disposición a su realización. Comenzamos hablando sobre los tipos de comunicación y las características de cada una de ellas y en ese punto comenzaban a opinar con ejemplos de cada una, les pedí que prepararan su cuaderno para poder hacer una actividad relacionado con esto. La organización del espacio permitía poder estar interactuando con todos, cosa que en filas no es posible y esto ayudo a que la actividad se desarrollara de buena forma.



En la actividad realizada uno de los alumnos interpretó una comunicación agresiva, otro una pasiva y por ultimo una asertiva. El resto del grupo con base en sus conocimientos previos identificaban que tipo de comunicación se estaba dramatizando. En este punto todo se desarrolla de manera alegre y respetuosa. Para continuar con las actividades cada alumno comento una situación agresiva o pasiva que hayan vivido y como podrían transformarla en una comunicación asertiva. Redactaron lo referente a esto y posteriormente se comento con el resto de la clase.

Durante esta actividad se genero un momento de compartir donde se comenzó a tornar discusiones entre unos miembros del grupo porque trataban de justificar acciones y se generaba molestia entre algunos por lo que fue pertinente intervenir para mediar la situación y orientar hacia la solución y la promoción de la comunicación asertiva. Finalmente entendieron que son acciones que ya pasaron y lo importante es poder mejorar la comunicación y no repetir los errores.



<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.					