



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

TEMA: PROMOVRIENDO UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Mtra. Zuleyka Susana Oros Flores

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

Este módulo me permitió generar conciencia acerca de las diferentes formas en que logro la **comunicación asertiva** tanto en mi vida personal, como con mis estudiantes en el aula y que, en algunas ocasiones dependiendo de las emociones que presente en ese momento, la comunicación se ve afectada. Por ello, es importante saber elegir entre las diferentes formas de comunicar acorde a la situación para que cada vez logremos con más éxito, una comunicación asertiva.

Los beneficios de una comunicación asertiva en el ámbito escolar, son cruciales para que los estudiantes puedan *expresar claramente sus pensamientos y opiniones* durante discusiones en clase, presentaciones o trabajos grupales. La comunicación asertiva asegura que tus ideas se transmitan de manera efectiva y se comprendan correctamente.

Además, en cualquier contexto, los conflictos pueden surgir. La comunicación asertiva permite *abordar estos conflictos* de manera constructiva y sin generar hostilidad. Al expresar tus preocupaciones de manera clara pero respetuosa, se aumentan las posibilidades de resolver problemas y mantener relaciones saludables.

Ser capaz de comunicarse asertivamente *fortalece la autoestima y la confianza* en uno mismo. En el entorno escolar, esto es especialmente importante para los estudiantes al interactuar con sus compañeros y profesores. En la vida personal, una comunicación asertiva ayuda a establecer límites claros y a sentirse más seguro en las interacciones cotidianas. La comunicación asertiva implica no solo expresar tus propias necesidades y opiniones, sino también *escuchar activamente a los demás y ser receptivo* a sus puntos de vista. Esto facilita la construcción de relaciones interpersonales positivas y colaborativas, tanto en el ámbito académico como en el personal.

Cuando las ideas se comunican de manera asertiva, *se reduce la posibilidad de malentendidos*. Esto es crucial en el trabajo escolar, donde la comprensión precisa de conceptos y directrices es fundamental para el aprendizaje efectivo. En la vida personal, ayuda a evitar conflictos innecesarios que pueden surgir debido a una comunicación ineficaz.

Al reflexionar sobre mis experiencias en las actividades llevadas a cabo, presenté diversas emociones, reflexiones y análisis:

- **Los rostros que comunican**

Al analizar la actividad, retomé una lectura acerca de la comunicación no verbal, ya que desempeña un papel fundamental en nuestras interacciones diarias, complementando y a menudo reforzando el significado de nuestras palabras. Gestos, expresiones faciales, posturas corporales y tonos de voz transmiten emociones, intenciones y actitudes que pueden ser igual de poderosos, e incluso más reveladores, que las palabras mismas. En contextos académicos y personales, la comunicación no verbal permite una comprensión más profunda y precisa, facilita la conexión emocional entre las personas y contribuye significativamente a la creación de un ambiente de confianza y empatía mutua. Por ello, es importante dominar la comunicación no verbal no solo mejora la capacidad de transmitir ideas de manera efectiva, sino que también fortalece las relaciones interpersonales al enriquecer la comunicación con matices y sutilezas que enriquecen la interacción humana.

Analiqué lo importante y que sin darnos cuenta las expresiones faciales transmiten emociones, el saber que una emoción ajena es muy precisa con las emociones que transmite y pensé en aprender a reconocer y utilizar mejor las expresiones faciales en la comunicación.

- > **Emociones:** *Felicidad, empatía, paciencia, desesperación, enojo*

Lo anterior al darme cuenta que muchas veces ignoro el lenguaje no verbal o intento no expresarlo para que los demás no lean mis emociones, aunque trato de leer el lenguaje de los demás, no me gusta ser muy expresiva y que los demás lean lo que pienso y siento con mi lenguaje no verbal.

- **Lenguaje no verbal**

El lenguaje no verbal es una parte integral de la comunicación efectiva, complementando y enriqueciendo el significado de las palabras habladas. Gestos, expresiones faciales, la postura corporal y el contacto visual transmiten información crucial sobre nuestras emociones, actitudes y intenciones que a menudo no se pueden expresar completamente con el lenguaje verbal solo. En cualquier contexto, ya sea en el ámbito académico o en la vida personal, comprender y utilizar conscientemente el lenguaje no verbal mejora la capacidad de establecer conexiones significativas con los demás, fomenta la empatía y fortalece la claridad en la comunicación. Al dominar la comunicación no verbal, se abre la puerta a una comunicación más auténtica, fluida y comprensiva, fundamental para construir relaciones sólidas y efectivas en todos los aspectos de la vida.

- > **Emociones:** *Emoción de aprendizaje, autoconocimiento, autoreflexión, felicidad*

Lo anterior al darme cuenta que necesito mejorar mi comunicación asertiva y aprender a conocerme para expresar de la mejor manera mis sentimientos y emociones y así conectar con los demás.

- **La comunicación con los demás**

Esta actividad permite reflexionar acerca de la importancia de una comunicación clara y efectiva y en cómo mejorar mis habilidades de comunicación así como valorar la diversidad de estilos comunicativos entre las personas.

- > **Emociones:** *Empatía, alegría, miedo*

Estas emociones reflejan que en muchas ocasiones al no querer establecer lazos con los demás, tiendo a tener actitudes reactivas o de indiferencia y no se establece comunicación exitosa.

- **Expresión de emociones de forma asertiva, agresiva y pasiva**

Esta actividad ayudó a comprender y reconocer la importancia de la asertividad en la comunicación saludable, tomar conciencia de las consecuencias negativas de la comunicación agresiva y pasiva y reflexionar sobre mis propios patrones de comunicación y áreas de mejora. Las emociones que esa actividad me hizo sentir fueron de autoconsciencia al identificar mis propios estilos de comunicación, motivación para practicar y adoptar una comunicación más asertiva y frustración al lidiar con comportamientos agresivos o pasivos en los demás.

- > **Emociones:** *Empatía, miedo, frustración*

La forma en que expresamos nuestras emociones puede tener un impacto significativo en nuestras relaciones y en la percepción que los demás tienen de nosotros. La expresión asertiva busca un equilibrio saludable entre afirmar nuestros derechos y respetar a los demás, mientras que la expresión agresiva y pasiva pueden crear barreras en la comunicación y afectar negativamente la calidad de nuestras interacciones interpersonales.

- **La importancia de escuchar**

La escucha activa es fundamental, ya que no se trata solo de oír palabras, sino de comprender profundamente lo que la otra persona está comunicando. Al practicar la escucha activa, demostramos respeto hacia los demás, validamos sus sentimientos y pensamientos, y fomentamos una comunicación más efectiva y empática. Esto no solo fortalece las relaciones interpersonales al crear un ambiente de confianza y comprensión mutua, sino que también facilita la

resolución de conflictos, el intercambio de ideas y la colaboración constructiva en diversos ámbitos de la vida.

> **Emociones:** *Empatía, paciencia*

Escuchar es una de mis mejores virtudes, es una habilidad que se me facilita a diferencia de la comunicación asertiva y el manejo emocional.

- **Ponerse en los zapatos del otro**

Fue una actividad que me llevó a la comprensión profunda de la empatía, me permití reflexionar sobre la dificultad y la importancia de ver las cosas desde la perspectiva de los demás y concluí en que necesito practicar más la empatía en mi vida diaria y en mi contexto laboral.

> **Emociones:** *Empatía, felicidad*

Soy una persona que piensa en los demás todo el tiempo y en hacerlos sentir cómodos si están a mi alrededor, así que considero que ponerse en los zapatos del otro es una habilidad que tengo desarrollada.

- **Mi percepción del conflicto**

El conflicto es algo que no puede evitarse, sin embargo, debemos aprender a manejarlo, fue una actividad que me permitió llegar al análisis de cómo percibo y manejo el conflicto en mi vida y dentro del aula, así como reflexionar sobre las causas y efectos de los conflictos y buscar diferentes estrategias para abordar el conflicto de manera constructiva.

> **Emociones:** *Estrés, hartazgo, incomodidad, negatividad, empatía*

No me gusta evitar los conflictos, prefiero confrontarlos para evitar engrandecerlos, así que me gusta resolver conflictos de forma pacífica estableciendo ambientes de paz duradera.

- **Manejo y solución de conflictos en el aula**

Respecto al manejo y solución de conflictos, esta actividad me llevó al análisis de la importancia de un ambiente de aula armonioso para el aprendizaje, buscar técnicas y estrategias para manejar y resolver conflictos entre estudiantes, así como consideración de la diversidad y las dinámicas de grupo en el aula.



> **Emociones:** *Estrés, empatía*

>

En esta actividad las emociones fueron de desafío pues enfrentar conflictos en el aula ocurre a diario, por ello, todo el tiempo debemos mostrar empatía y paciencia al mediar y resolver conflictos entre estudiantes, así como satisfacción al ver resultados positivos de mis esfuerzos en la gestión de conflictos.

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

Para mí, promover la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo fue la principal tarea, ya que para estas actividades elegí un grupo inquieto y apático a este tipo de actividades, y lo hice como un reto personal para utilizar mis habilidades para el control de grupo, mantener su atención y comunicarme asertivamente con ellos. Para el inicio de la sesión, les expliqué el por qué el cambio de actividad, ya que no sería clase de ciencias, sino sobre la comunicación asertiva. Informé a mis estudiantes de forma clara y detallada sobre lo que es la *comunicación asertiva*, incluyendo la definición y características de la comunicación asertiva, se hizo la comparación de la comunicación agresiva y pasiva, también se hizo notar la importancia de la asertividad en las relaciones interpersonales.

En la práctica de las habilidades asertivas se llevó a cabo una actividad en donde se crearon escenarios ficticios o reales para practicar respuestas asertivas ante diversos desafíos comunicativos.

Durante y después de las actividades, se proporcionó retroalimentación constructiva para ayudar a los alumnos a mejorar sus habilidades en la identificación de momentos en los que los alumnos fueron asertivos, se dieron sugerencias específicas sobre cómo mejorar la comunicación asertiva y se promovieron conductas asertivas.

En la realización de las actividades se creó un entorno seguro y de apoyo para que los estudiantes se sintieran cómodos practicando la asertividad, en el cual se fomentó el respeto mutuo y la apertura, los estudiantes estaban seguros y confiaban en que sus opiniones y sentimientos eran valorados y respetados. Todo lo anterior ayudó a los alumnos a internalizar y practicar la comunicación asertiva, promoviendo un estilo de comunicación más efectivo y saludable en sus interacciones diarias.



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

Los alumnos deben emplear la comunicación asertiva tanto en la escuela como en la vida cotidiana porque esta habilidad les permite expresar sus ideas, necesidades y emociones de manera clara y respetuosa. En el entorno escolar, la comunicación asertiva facilita la participación activa en clase, promueve un intercambio constructivo de ideas con compañeros y profesores, y fortalece la capacidad para resolver conflictos de manera efectiva.

Fuera de la escuela, en la vida cotidiana, la comunicación asertiva ayuda a establecer límites saludables, construir relaciones interpersonales más sólidas y avanzar hacia metas personales y profesionales con mayor confianza. Al dominar la comunicación asertiva desde una edad temprana, los estudiantes no solo mejoran su habilidad para comunicarse eficazmente, sino que también desarrollan una autoestima positiva y aprenden a navegar de manera más segura y efectiva en diversos contextos sociales y laborales a lo largo de sus vidas.

Los alumnos al día de hoy reconocen la importancia de la comunicación asertiva por varias razones:

<p>La comunicación asertiva mejora significativamente sus relaciones con compañeros y profesores.</p>	<p>Fomenta una mayor comprensión y empatía entre los alumnos.</p>	<p>Aprenden a gestionar mejor sus emociones al expresarlas de manera asertiva. Esto les ayuda a manejar el estrés y la frustración, y a mantener un equilibrio emocional saludable.</p>
<p>Al practicar la asertividad, los alumnos se dieron cuenta que ayuda a disminuir la frecuencia y la intensidad de los conflictos.</p>	<p>Reconocen que ser asertivos les ayuda a asumir la responsabilidad de sus propias acciones y palabras.</p>	<p>Un entorno en el que se practica la comunicación asertiva es más positivo y productivo. Los alumnos se sienten más cómodos y motivados para participar, compartir ideas y colaborar, lo que mejora el ambiente general del aula.</p>

Por lo anterior, las actividades de esta sesión fueron enriquecedoras en el sentido de generación de ambientes propicios para el aprendizaje y en la mejora de la comunicación asertiva entre estudiantes y directamente con el personal docente y administrativo.

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

Una de las actividades que siempre he puesto en práctica, pero que ahora le pongo más interés y enfoque es el **lenguaje no verbal**, ya que es una parte integral de la comunicación efectiva, complementando y enriqueciendo el significado de las palabras habladas. Gestos, expresiones faciales, la postura corporal y el contacto visual transmiten información crucial sobre nuestras emociones, actitudes y intenciones que a menudo no se pueden expresar completamente con el lenguaje verbal solo. En cualquier contexto, ya sea en el ámbito académico o en la vida personal, comprender y utilizar conscientemente el lenguaje no verbal mejora la capacidad de establecer conexiones significativas con los demás, fomenta la empatía y fortalece la claridad en la comunicación. Al dominar la comunicación no verbal, se abre la puerta a una comunicación más auténtica, fluida y comprensiva, fundamental para construir relaciones sólidas y efectivas en todos los aspectos de la vida.

Otra actividad que me gusta poner en práctica debido al trabajo que realizo, es respecto al **manejo y solución de conflictos**, ya que esta actividad me llevó al análisis de la importancia de un ambiente de aula armonioso para el aprendizaje, buscar técnicas y estrategias para manejar y resolver conflictos entre estudiantes, así como consideración de la diversidad y las dinámicas de grupo en el aula.

Por último, la **expresión de emociones de forma asertiva, agresiva y pasiva**, ya que esta actividad me permitió comprender y reconocer la importancia de la asertividad en la comunicación saludable, tomar conciencia de las consecuencias negativas de la comunicación agresiva y pasiva y reflexionar sobre mis propios patrones de comunicación y áreas de mejora.



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

- **Cuatro a la vez**

En esta actividad los estudiantes se mostraron al inicio un poco indiferentes, sin embargo, al ir siendo elegidos por sus compañeros en emociones que incluso ellos consideraban que no eran tan expresivos, cambió el giro de la actividad, además, al finalizar la actividad, los comentarios de reflexión se dirigieron al hecho de que muchas veces uno mismo no se da cuenta de lo que los demás observan en nosotros respecto a nuestro carácter y expresión de emociones. Fue una actividad que les gustó y disfrutaron.



- **Veo y siento, ¿Qué es?**

Para esta actividad grupal, los alumnos se situaron en círculo y dos voluntarios pasaron al frente, se hizo una adaptación sin tarjetas y sin estar de espaldas, a uno se le dijo al oído la palabra y con el uso de mímica debía expresarle a su compañero la palabra asignada, se repitió el ejercicio durante 5 rondas con alumnos voluntarios.

Fue una actividad de mucho agrado, ya que hubo participación y buena recepción de esta, al finalizar, se llegó a la reflexión que la actividad fue difícil para ambos participantes y algunas de las emociones que sintieron fue pena, frustración, desesperación, miedo, angustia y al final mencionaron emoción y felicidad.

Con esta actividad se hizo énfasis en la comunicación asertiva y la importancia de ponerse en los zapatos del otro y expresar lo que pensamos y sentimos de la mejor manera acorde a las necesidades del receptor.



- **El aula de las palabras amables**

Para finalizar la sesión, se les pidió a los estudiantes colocarse una hoja en la espalda y que cada compañero escribiera palabras positivas o amables. Fue una actividad que a todos les agradó, ya que pudieron expresar cualidades, características, habilidades o emociones que no es fácil expresar verbalmente y de forma escrita y anónima resultó muy positivo tanto para el receptor como el emisor del mensaje.

Al finalizar el tiempo designado para la actividad los alumnos expresaron su emoción al leer sus hojas y mencionaron lo importante que es escuchar un mensaje bonito ya que les alegró el día, que muchas veces no decimos lo que sentimos y lo importante de la expresión en positivo para evitar conflictos.





Rúbrica PTP 2

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