



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Estaba entusiasmada por las actividades planeadas y emocionada porque el primer proyecto realizado tuvo buena aceptación, pero también tenía miedo de que el tema no quedara claro ya que pocas veces había tratado lo relacionado a la comunicación asertiva, por lo que estaba un poco nerviosa por conocer cuál sería la reacción de los alumnos, si mis indicaciones resultarían claras y si los estudiantes participarían activamente. Estaba un poco presionada por los tiempos para las actividades ya que estamos en periodo de aplicación de exámenes. Al término de las actividades sentí alegría por compartir ese tiempo con mis estudiantes y manifestarles palabras positivas, así como leer lo que me escribieron.

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

Se estableció una comunicación con un tono de voz adecuado, con una sonrisa y con apoyo de ejemplos. Se brindaron indicaciones claras a los alumnos, se fomentó la escucha, la empatía y el respeto durante el desarrollo de las actividades en todo momento, se preguntó a los alumnos si tenían dudas y en su caso se dio respuesta a sus cuestionamientos.

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

Sí, porque con las actividades realizadas identificaron que es necesaria para una convivencia pacífica y armónica con las personas. También reconocieron que es importante para adquirir confianza en sí mismos, para aprender a expresar sus ideas y pensamientos sin temor, pero también sin ofender o agredir a los demás. Así como la importancia de comunicarse adecuadamente, de la empatía y del impacto que pueden tener las palabras positivas.

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

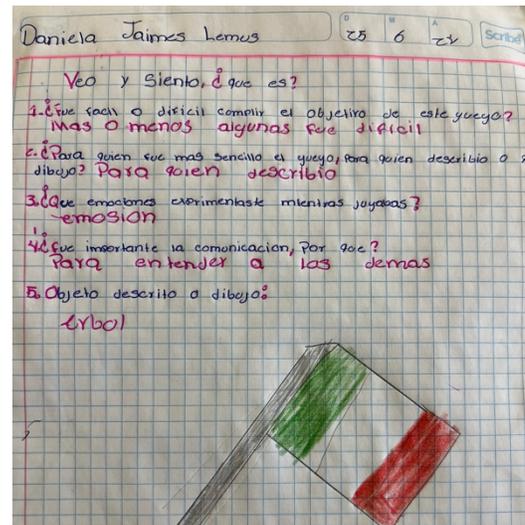
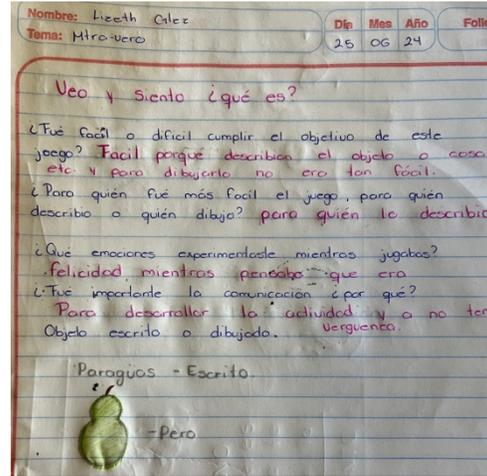
Darme tiempo para realizar ejercicios de respiración y de agradecimiento, los he incorporado en mi rutina diaria al despertar y antes de dormir. Ser consciente de los distintos tipos de comunicación al momento de expresar mis ideas y sentimientos con las personas que me rodean, evitar la comunicación agresiva y la pasiva, ser más empática con el otro y sobre todo desarrollar la escucha.

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

1. Veo y siento, ¿qué es?

Les comenté a los alumnos que las actividades que realizaríamos serían relacionadas con la comunicación asertiva. Para introducir el tema les pregunté si únicamente nos comunicábamos por medio de palabras a lo que respondieron que no y se comentó que por medio de nuestro cuerpo y expresiones físicas nos comunicamos. Posteriormente se presentó una infografía acerca de la comunicación asertiva y se comentaron las características de la comunicación agresiva y de la comunicación pasiva con el apoyo del ejemplo del dragón y la tortuga. Posteriormente se explicó la actividad ejemplificando como si tuviéramos que describir una escuela sin decir tal cual que es, después de que quedó la actividad clara se escribieron unas preguntas en el pizarrón.

Se dividieron a los 26 alumnos en dos grupos, a partir de los estudiantes que prefirieron dibujar primero y tratar de adivinar y en otro grupo los que eligieron comenzar describiendo. Se salió a un espacio al aire libre y se formó un círculo con la mitad de los estudiantes de cada lado. Con apoyo de tarjetas de la lotería los alumnos pasaron por parejas, se colocaron de espaldas y uno fue dando las pistas para adivinar el objeto mientras que el otro iba dibujándolo y trataba de adivinar. Al término de la actividad los estudiantes cambiaron de rol. Se cerró la actividad concluyendo que así como en el juego a veces pensamos que las personas nos entienden fácilmente, sin embargo en ocasiones no es así ya que pueden imaginar otras cosas y por eso la importancia de comunicarnos asertivamente.



2. El aula de las palabras amables

Al siguiente día antes de concluir la jornada escolar se recordó junto con los alumnos la diferencia entre la comunicación agresiva, asertiva y pasiva. Se preguntó a los estudiantes si en alguna ocasión se han sentido mal, pero luego de hablar con alguien se han sentido mejor. Retomamos la importancia de las palabras.

Se les indicó que elaboraríamos una hoja poderosa para leerla si en algún momento nos sentíamos mal y recordar lo importante que somos para otras personas, así como lo que piensan de nosotros. Todos los alumnos se pegaron una hoja en la espalda y comenzaron a escribirle un mensaje a sus compañeros. Al término de la actividad se les pidió leerla y se les preguntó cómo se sentían luego de la actividad. A la mayoría de los estudiantes les resulto positiva, algunos manifestaron sentirse raros, e incluso incómodos al inicio de la actividad por sentir que les escribían en la espalda, otros dijeron sentirse felices por lo que les habían escrito sus compañeros, pero a la vez tristes porque están próximos a salir de la secundaria. Se cerró la actividad recalcando la importancia de ser amables, respetuosos y empáticos con

las personas porque no sabemos qué situaciones estén pasando y a veces una sonrisa o palabras amables nos cambian el día.



**El aula de las palabras
amables**

es la **Mtra. Vero** 

la **mejor maestra**
la vamos a extrañar **eres. amigable x positiva**

Es una maestra muy buena y es muy bonita y es muy inteligente.

que dese hasta
pal proximo año para venir a ver a ver
es la mejor Maestra que e tenido **Tan**

es una **buena maestra**
Venir a se le quiere mucho **miss**

Es muy buena persona y muy amable y guapa no cambia  venio

Ca e Nas ayuda bien
muchas gracias por todo la queremos 

La voy extrañar miss la te quiero es la mejor

Me cae muy bien porque es muy buena maestra la voy a extrañar se le quiere mucho 

La mejor desde primerio. 

Es una muy buena maestra, divertida y muy bonita, la voy a extrañar mucho. 