



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Maestra: Jazmín del Pilar Salgado.

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

En mí, generó calma, alegría, nostalgia, esto debido a que son alumnos de tercer grado de secundaria con los que he estado trabajando las actividades, y, por lo tanto, son las últimas semanas de estar con ellos, de convivir y hacerles ver que el estado socioemocional es fundamental. Además, con ellos se ha generado un ambiente de alegría, confianza, cuentan situaciones que han vivido, por el hecho de que les platicó sobre algunas situaciones personales, comentamos algunos chistes, nos escuchamos y reímos para mantenerlos en calma, felices, relajados.

En ellos, se pone de manifiesto el interés con que esperan la dinámica o actividad lúdica, cuando comentan que no se aburren, se pasa rápido la clase, conviven y se ríen. Agradecen el que en estos últimos días trabajen sus emociones, debido a que se sienten cansado, estresados, preocupados y ansiosos por terminar la secundaria e ingresar a la prepa.

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

Con indicaciones claras, precisas, ejemplificando las actividades y emociones, siendo empática, respetuosa y generando un ambiente de confianza, calma y alegría.

Considerar su participación de manera ordenada y respetuosa con sus compañeros y con la maestra, sin apodos, malos comentarios o bromas de mal gusto, para no hacer sentir incomodo a nadie.

Estableciendo acuerdos del trabajo y si se genera alguna discusión, promover el dialogo para no llegar a los conflictos.

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

Si, porque les permite reconocer las buenas relaciones con sus compañeros, sus habilidades comunicativas verbales y no verbales, y que algunas veces no dicen las cosas que les incomodan, pero lo ponen de manifiesto con sus gestos, sus movimientos o estados de ánimo y es válido y respetuoso cualquier tipo de comunicación.

Además, les permite ser más empáticos con sus compañeros, amigos e incluso docentes y demás personal, reconociéndose como personas que son especiales, únicas, con similitudes y diferencias y aun así cada uno experimenta y afronta su emociones, pensamientos y decisiones de la mejor manera y debemos ser tolerantes y respetuosos.

Y, por último, reconocen que una comunicación asertiva fomenta el dialogo y evita los conflictos.

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

Las actividades de este módulo que considero más significativas para mi y mis alumnos, y que implementé, son las siguientes:

1.- El lenguaje no verbal ¿Qué tanto dice? Por que aprendimos a través de emojis, diferentes interpretaciones y cómo las manifestamos y experimentamos todos los días. Esta actividad nos ayudo a distinguir que nuestros gestos y acciones pueden interpretarse de diferente manera y dar un mensaje erróneo. El lenguaje no verbal nos ayuda a transmitir nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, percepciones con nuestra comunicación no verbal, como lo son los gestos, movimientos o tomando distancia de alguien. Otra actividad que implementé y se relaciona con esta, es un juego de mímica, utilizando sólo movimientos corporales y algunos sonidos para expresar ideas relacionadas con emociones y situaciones de su vida.

2.- Hablando el mismo idioma. Porque realice una autoevaluación y retroalimentación de las estrategias que llevo a cabo con mis grupos y mi persona para mantener una comunicación efectiva, y de esta manera evitar conflictos. De las estrategias sugeridas en el manual del participante, considero que las que he aplicado durante mis años de labor docente son las siguientes, sin embargo, he de reconocer que no siempre se llevan a cabo perfectamente, como persona y profesionista, he ido mejorando algunos aspectos, cambiado situaciones que me he dado cuenta interfieren en mi relación con los alumnos.

- Mantener y practicar la calma
- Elogiar a mis estudiantes
- Mesas de negociación

- Sonreír más y relajar el cuerpo
- Practicar la escucha
- Detección de estados de ánimo (en algunas ocasiones los alumnos prefieren no decir nada y piden salir a distraerse o al baño, no trabajar, estar solo) y simplemente se les da su espacio, recordándoles que en otro momento puede realizar su actividad.
- Fomentar la empatía
- Distinguir cuando la comunicación es agresiva, pasiva o asertiva.

También incluyo en este listado: brindar una retroalimentación continua, fomentar la colaboración y el trabajo en equipo, ejemplificar para que sea claro en tema, ya sea con acciones de mi vida o situaciones que ellos han pasado, ser persuasiva y paciente con ellos.

3.- Actividad de “**Mi botiquín emocional**” **Veoy sientoy, ¿Qué es?** Por que esta actividad, nos ayudo a escuchar atentamente y fomentar la comunicación efectiva entre compañeros y reforzar los lazos de amistad. Reconocieron lo importante que es expresarse correctamente, así como escuchar a las demás personas, y no sólo de manera oral o palabras, sino a través de otras formas de lenguaje como es la mímica, con movimiento corporales y sonidos.

4.- Actividad de “**Mi botiquín emocional**” El aula de las palabras amables. Esta actividad, nos ayudó a reconocer actitudes positivas, habilidades, emociones, pensamientos, percepciones que tienen de sus compañeros, recordándoles que sólo eran comentarios positivos o fortalezas, para hacernos sentir importantes, especiales y a gusto.

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

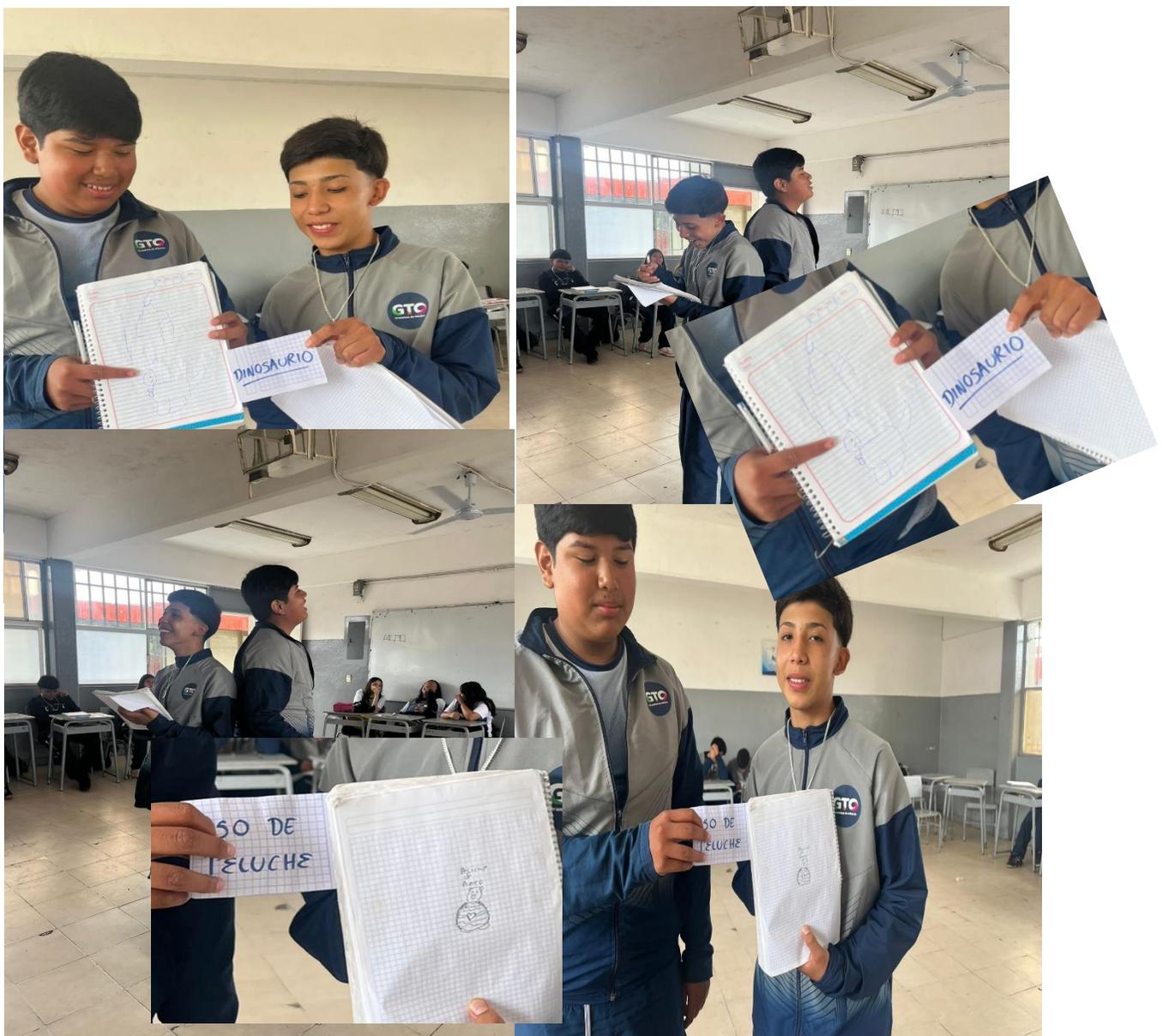
En este segundo módulo implemente cuatro actividades con los alumnos, las cuales describiré brevemente y con fotografías como evidencias.

1.- Una de las estrategias que comúnmente empleo con mis alumnos para mantener una comunicación efectiva es **practicar la escucha**, indicándoles que es importante escuchar a las personas y hacerlas sentir a gusto cuando nos platican algo o simplemente nos dan indicaciones para realizar alguna actividad. Y ellos se han percatado porque hay días que llego y saludo con voz muy bajita y me dicen que no los salude, que nos les dije “Buenos días muchachos” por lo que les recuerdo que si deben estar atentos cuando una persona llega, ser respetuosos, ordenados, y escuchar atentamente por cualquier situación.

La actividad lúdica que realicé para ejemplificar esta estrategia fue la siguiente: **Veoy sientoy, ¿Qué es?:** Realice una actividad enfocada en que ellos comprendiera la pregunta ¿Por qué es importante escuchar? Primero les pedí a los alumnos se sentarán formando un círculo, moviendo sus mesas y sillas. Posteriormente seleccioné a dos de ellos, explicándoles que, son mejores amigos, y muchas veces saben escucharse, tener códigos de amistad, palabras claves y que sería más sencillo entenderse entre ellos.

Les pedí se pusieran de espaldas, cada uno, en su momento de participar, con su libreta y pluma. Al primero le di una tarjeta con una palabra (dinosaurio) y se lo describió a su compañero, el cual, al dibujarlo, mencionó que primero entendía una cosa por que le causaban risa las descripciones que hacía y no ponía atención, además de que sus demás compañeros se reían mucho y no lo dejaban escuchar. Sin voltearse, volvió a dibujar, de acuerdo a la escucha activa que hizo de las indicaciones de su amigo y su resultado fue correcto a la palabra que describía.

En el siguiente momento, al intercambiar los roles, ahora le di una tarjeta con la palabra oso de peluche. Al principio no sabía cómo describirlo y mencionaba ideas como “es para dar amor” “es algo que le regalas a quien te gusta” y causaba risas entre sus compañeros. Se les pidió que guardaran silencio para que el otro alumno escuchara atentamente. El alumno se calmo y decidió emplear otra estrategia, diciéndole que era algo que habían visto el día anterior y que les había parecido gracioso, le describió un puerquito porque, al final, mencionaron que fue un peluche de puerquito el que habían visto y les pareció gracioso.



Como segunda actividad de la comunicación no verbal, realicé un juego de mímica, con alumnos que no son muy afines, los cuales les entregué una tarjeta con una emoción y una situación. Lo intercale, niñas y niños, y los pase por parejas. Aunque los demás compañeros que eran público también ayudaban a tratar de adivinar lo que quería dar a entender con sus movimientos o algunas veces sonidos.

Algunas de las frases eran: “Hoy me siento muy triste porque murió mi perrito” “Estoy preocupado por mis calificaciones” “Estoy emocionada por entrar a la preparatoria” “Estoy feliz porque vi a mi crush” “Estoy ansioso porque iremos al cine” En esta segunda actividad, solamente adivinaron dos de las frases, comentando que no sabían interpretar los movimientos corporales o no es común que se comuniquen de esa manera.





2.- Otra de las estrategias que empleo con mis alumnos es: **Detección de estados de ánimo del alumnado.** Ellos manifiestan que a estas alturas del ciclo están cansado, quieren descansar o realizar en clase actividades lúdicas o juegos mientras siguen aprendiendo. Por ello decidí aplicar actividades para ejemplificar algunas de las estrategias que aplico para la comunicación efectiva.

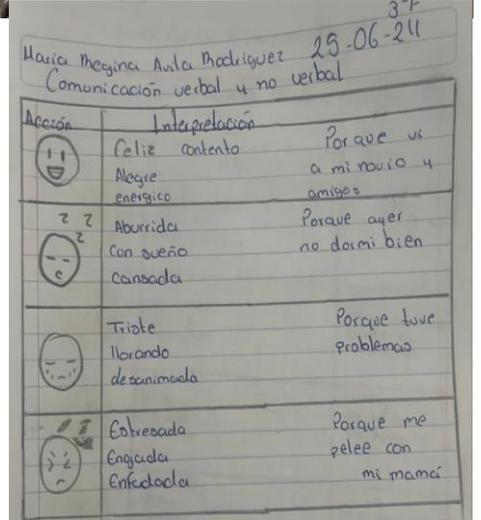
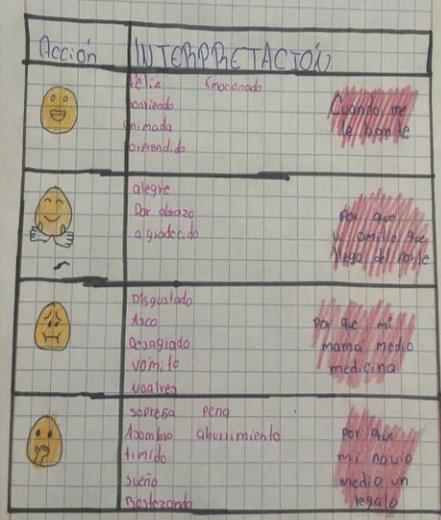
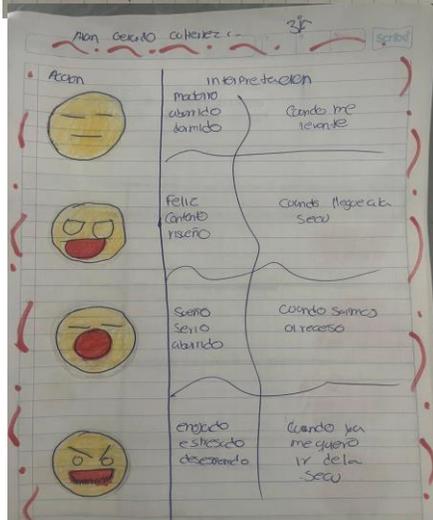
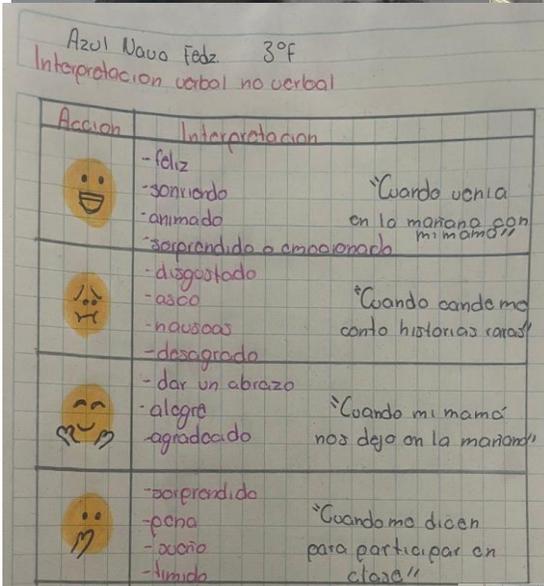
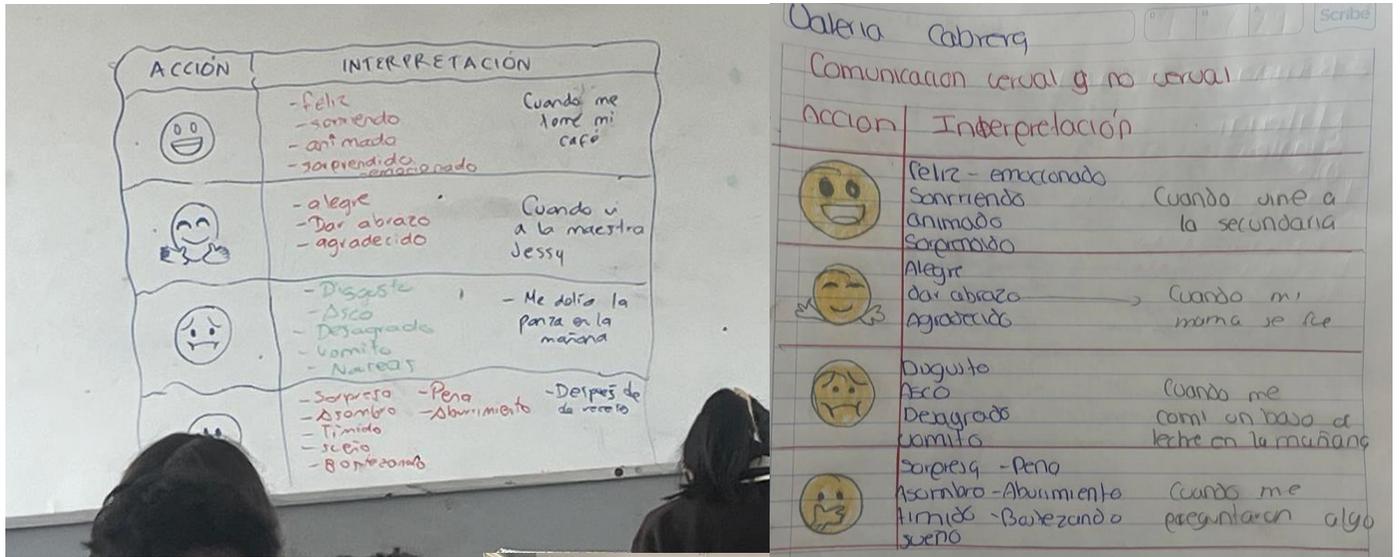
En esta ocasión, apliqué la actividad: **“El lenguaje no verbal, ¿qué tanto dice?”**

La actividad la retome del manual participante del curso, sólo que realice alguna modificación. El en pizarrón trace una tabla con algunos emojis de estados de ánimo. Por cada uno les fui preguntando a diferentes alumnos cuál era su interpretación y registrando sus palabras. Después les ejemplificaba con algún momento de mi día, en el que había sentido esa emoción. El primer emoji fue una cara sonriente, después de sus aportaciones, les dije que me había sentido feliz, en la mañana cuando me estaba tomando mi café, y ellos comentaron también momentos en que se había sentido felices.

Nombre: Cristian Fadián Alvarado Pineda
 Tema: Comunicación Verbal y no verbal

| ACIÖN | INTERPRETACION | ACIÖN |
|-------|---|---|
| | - feliz - sonriendo - animado - emocionado | Al Despertar. |
| | - Cariñoso - Feliz - emocionado | En la mañana cuando vira mi mamá |
| | - ASCO - Desagrado - O Gusto | Cuando dice por un bailar que no le gusta |
| | - sopeñido - pena - Sueño | En el modulo de matemáticas tenía sueño |

Continuamos haciendo la tabla con tres emojis más y ellos elaborando en su libreta para que cada uno reconociera en que momentos del día había presentado esa emoción.



3.- La siguiente actividad que desarrolló fue la “El aula de las palabras amables”, la cual modifique un poco de como la describe el manual y la realicé de la siguiente manera:

Les pedí se sentarán formando un círculo, con sus mesas y sillas, y todos quedaran frente a frente. Les pedí con anterioridad llevaran el dibujo de un tronco o un árbol con sus ramas, sin hojas, a quienes no lo hicieron, les di tiempo para dibujarlo en lo que terminaban de organizarse y sentarse de acuerdo con la indicación.

Les pedí recortaran algunos corazones pequeños en hojas de colores, y otros los tendrían que dibujar. Anotaron su nombre en su árbol y les pedí anotaran una de sus fortalezas. Posteriormente, fueron pasando su hoja a la derecha para que todos sus compañeros registraran algún pensamiento, emoción, fortaleza, cualidad o idea que tenían de esa persona. Recordándoles que solo eran palabras positivas.

Continuaron realizando la actividad hasta que la hoja regreso con su dueño, y pudieron leer los comentarios de todos los demás, hacia su persona.



Como conclusión, puedo decir que en las escuelas como en cualquier lugar, es importante mantener una comunicación efectiva y respetuosa. Esta nos permite hacer sentir a la persona especial, escuchada, atenta o amable, así como fortalecer los vínculos de amistad y cordialidad. Para ello, debemos ser claros, coherentes, empáticos, respetuosos y sobre todo evitar distracciones para no crear conflictos, malentendidos, rechazo hacia la persona o que afecte en algún ámbito de nuestra vida. En este caso, el no prestar atención a las indicaciones del maestro puede ocasionar confusión y no saber que van a realizar, así como también, algunas veces los maestros no escuchamos a nuestros alumnos y ellos se sienten cohibidos, apenados, enojados o tristes.

Retomo una frase que me parece apropiada para concluir este módulo: **“La comunicación efectiva comienza con la escucha”**

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 | |