



Contigo
Juntos Construyendo
El Mejor Sistema
Educativo de México

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



ConRumbo
Transformamos a través de la educación



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Durante las actividades, mis pensamientos se centraron en cómo cada uno de mis alumnos estaba interactuando y respondiendo a las situaciones planteadas. Observé con atención sus reacciones, intentando entender sus perspectivas y emociones. Me sentí satisfecho al ver que muchos de ellos estaban dispuestos a aprender y mejorar sus habilidades de comunicación. Hubo momentos de frustración cuando algunos alumnos mostraron resistencia al cambio, pero también sentí orgullo al ver cómo otros empezaban a aplicar las técnicas de comunicación asertiva que les habíamos enseñado.

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

Se promovió la comunicación asertiva a través de varias estrategias:

- Role-playing: Los alumnos participaron en simulaciones de situaciones conflictivas donde debían practicar respuestas asertivas.
- Feedback constructivo: Después de cada actividad, se proporcionó retroalimentación específica y positiva para reforzar comportamientos asertivos.
- Modelado: Mostré ejemplos de comunicación asertiva en diferentes contextos, tanto en interacciones con los alumnos como entre ellos.
- Discusión y reflexión: Se realizaron sesiones de discusión donde los alumnos compartieron sus experiencias y reflexionaron sobre cómo se sintieron y qué aprendieron.

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

Hoy mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva porque han experimentado de primera mano los beneficios de esta forma de comunicación. Han visto cómo expresar sus necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa puede llevar a resolver conflictos de manera más efectiva y mantener relaciones más saludables. También han comprendido que ser asertivos les ayuda a mantener su autoestima y respeto propio, al mismo tiempo que respetan a los demás.

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

Las actividades más significativas de este segundo módulo han sido:

1. Simulaciones: Estas actividades permitieron a los alumnos practicar y experimentar cómo se siente y se ve la comunicación asertiva en situaciones reales. He comenzado a utilizar estas técnicas en reuniones y en la resolución de conflictos personales, aplicando las estrategias aprendidas para mantener la calma y comunicarme de manera clara y respetuosa.
2. Juegos de comunicación: Juegos diseñados para mejorar la escucha activa y la empatía entre los alumnos. Estos juegos no solo fueron divertidos, sino también muy educativos. He integrado algunos de estos juegos en mis actividades diarias para mejorar la dinámica de grupo y fomentar un ambiente de aprendizaje colaborativo.
3. Sesiones de reflexión y discusión: Proporcionaron un espacio seguro para que los alumnos compartieran sus experiencias y reflexionaran sobre sus prácticas de comunicación. He implementado estas sesiones como una práctica regular en mis clases para fomentar un ambiente de apoyo y crecimiento continuo.
4. Ejercicios de retroalimentación constructiva: Enseñaron a los alumnos a dar y recibir críticas de manera positiva. He adoptado estos ejercicios en mis interacciones diarias, proporcionando retroalimentación constructiva y recibéndola con una mente abierta, lo cual ha mejorado mis relaciones interpersonales y mi efectividad en el trabajo.

Estas actividades no solo han sido útiles para mis alumnos, sino que también me han proporcionado herramientas valiosas que puedo aplicar en mi vida diaria para mejorar mis propias habilidades de comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva.

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

Situación 1: Alumno con Comunicación Agresiva

Contexto

Un alumno, Juan, está molesto porque cree que sus compañeros no están trabajando lo suficiente en un proyecto grupal. Durante una discusión en clase, explota de manera agresiva.

Comunicación Agresiva

- Lo que dijo Juan: "¡Ustedes no hacen nada! ¡Siempre tengo que hacerlo todo yo!"
- Lo que sintió Juan: Frustración, ira y sensación de ser explotado.

Manejo Asertivo

- Lo que podrías decir: "Juan, entiendo que te sientas frustrado. ¿Podemos hablar de cómo podemos distribuir mejor el trabajo para que todos contribuyan de manera equitativa? Vamos a buscar una solución juntos."
- Lo que sentirías: Empatía y disposición para resolver el conflicto.

Situación 2: Alumno con Comunicación Pasiva

Contexto

María es una alumna muy tímida que rara vez participa en clase. Cuando le haces una pregunta, ella responde de manera muy baja y dudosa.

Comunicación Pasiva

- Lo que dijo María: "No sé... tal vez la respuesta sea... no estoy segura."
- Lo que sintió María: Inseguridad y miedo de equivocarse.

Manejo Asertivo

- Lo que podrías decir: "María, tus ideas son importantes y quiero escucharlas. No te preocupes por equivocarte, todos estamos aquí para aprender. ¿Podrías compartir tu pensamiento sobre esto?"
- Lo que sentirías: Apoyo y aliento.

Resumen

Para cada situación en el aula, es importante:

1. Identificar el estilo de comunicación del alumno (agresivo, pasivo, asertivo).
2. Responder de manera asertiva, mostrando empatía, apoyo y buscando soluciones constructivas.
3. Fomentar un ambiente de respeto y aprendizaje donde todos los alumnos se sientan valorados y escuchados.





Comunicación con tu Mejor Amiga/Amigo

Comunicación Verbal

- Tono de voz: Amistoso y relajado, a menudo con inflexiones que muestran entusiasmo o empatía.
- Lenguaje: Informal y coloquial, utilizando jerga, apodos, y bromas internas que solo ustedes entienden.
- Contenido: Conversaciones sobre tus experiencias diarias, emociones, sueños, y situaciones personales. También compartes anécdotas divertidas y buscas y ofreces apoyo emocional y consejos.

Comunicación No Verbal

- Expresiones faciales: Sonrisas genuinas, cejas levantadas en sorpresa o interés, y expresiones cómplices cuando compartes secretos.
- Gestos: Abrazos, palmaditas en la espalda, y gestos animados con las manos mientras hablas.
- Contacto visual: Constante y cómodo, mostrando conexión y entendimiento.
- Proximidad: Muy cercana, a menudo tocándose o sentados juntos en espacios íntimos.

Comunicación con una Alumna o Alumno

Comunicación Verbal

- Tono de voz: Claro y tranquilizador, manteniendo un tono alentador y paciente.
- Lenguaje: Formal pero accesible, utilizando explicaciones sencillas y refuerzos positivos.
- Contenido: Instrucciones precisas, retroalimentación constructiva, y preguntas para asegurarte de que comprenden el material. También ofreces apoyo y ánimo para que se sientan motivados.

Comunicación No Verbal

- Expresiones faciales: Sonrisas alentadoras, asintiendo para mostrar aprobación, y expresión atenta mientras escuchas.
- Gestos: Señalar a la pizarra o material de estudio, gestos de aprobación, y movimientos de manos que ayudan a explicar conceptos.
- Contacto visual: Directo pero amigable, asegurando que se sientan atendidos y comprendidos.
- Proximidad: Mantienes una distancia que respeta su espacio personal pero lo suficientemente cerca para interactuar de manera efectiva.

Comunicación con la directora de tu Escuela

Comunicación Verbal

- Tono de voz: Respetuoso y profesional, modulando para mostrar seriedad y compromiso.
- Lenguaje: Formal, utilizando un vocabulario preciso y adecuado para el contexto educativo.
- Contenido: Informes detallados, propuestas bien fundamentadas, y discusiones sobre políticas o mejoras escolares. Te aseguras de ser claro y directo en tus comunicaciones.

Comunicación No Verbal

- Expresiones faciales: Serias pero abiertas, mostrando respeto y profesionalismo.
- Gestos: Manos a los costados o sobre la mesa, gestos controlados y precisos para enfatizar puntos importantes.
- Contacto visual: Firme pero no desafiante, demostrando confianza y seriedad.
- Proximidad: Mantienes una distancia adecuada que refleja formalidad y respeto.

Comunicación con la Madre o el Padre de Familia

Comunicación Verbal

- Tono de voz: Empático y tranquilizador, utilizando un tono calmado especialmente cuando discutes preocupaciones.
- Lenguaje: Formal pero accesible, evitando tecnicismos y asegurándote de que entiendan toda la información proporcionada.
- Contenido: Información detallada sobre el progreso de su hijo/a, sugerencias para mejorar, y respuesta a sus preguntas y preocupaciones. Escuchas activamente y ofreces soluciones prácticas.

Comunicación No Verbal

- Expresiones faciales: Amables y comprensivas, sonrisas tranquilizadoras y miradas que demuestran atención y preocupación.
- Gestos: Manos abiertas, inclinándote ligeramente hacia adelante para mostrar interés y comprensión.
- **Contacto visual:** Constante y atento, mostrando que valoras su opinión y estás allí para ayudar.
- Proximidad: Respetuosa, manteniendo una distancia que permita una conversación cómoda pero profesional.

Comunicación con tu Pareja

Comunicación Verbal

- Tono de voz: Afectuoso y comprensivo, utilizando un tono suave y amoroso.
- Lenguaje: Muy informal y personal, utilizando apodosos cariñosos y expresiones íntimas.
- Contenido: Conversaciones sobre sentimientos, planes futuros, experiencias diarias, y preocupaciones personales. Compartes tus pensamientos más profundos y buscas apoyo emocional.

Comunicación No Verbal

- Expresiones faciales: Sonrisas frecuentes y miradas amorosas, con una expresión relajada y feliz.
- Gestos: Caricias, abrazos, y contacto físico constante, como tomarse de las manos o recostarse juntos.
- Contacto visual: Prolongado e íntimo, reflejando una profunda conexión emocional.
- Proximidad: Muy cercana, disfrutando de la presencia física del otro y buscando el contacto físico constante.

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.					
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.					