



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Dentro del aula se presentó una situación que describo en el foro, que generó en mi preocupación, incertidumbre, frustración y molestia por lo sucedido. Pensaba en cómo se habrían sentido los niños cuando mi alumna les hacía comentarios negativos, hirientes, haciéndolos sentir mal, esto me angustió y me apresuré a buscar alternativas de solución para tratar esta situación.

Por otro lado, después de todas esas actitudes mostradas por mi alumna, me di cuenta que ya casi no se juntaban con ella, la evitaban y le hablaban poco. Sentí tristeza, preocupación y miedo por lo que esto pudiera generar en el grupo.

Las actividades puestas en práctica me ayudaron resolver el conflicto, de manera paulatina fui realizando las estrategias para mejorar las relaciones de mis alumnos y crear un ambiente armónico. Logrando en mis estudiantes la empatía para ponerse en el lugar del otro y comprender las emociones de los demás, también se logró una comunicación asertiva donde los alumnos pudieron expresar sus pensamientos, sentimientos y percepciones de lo que sucedía, respetando a los demás, mencionando lo que les molestaba y en qué habían fallado para no volver a cometer las mismas acciones. Esto me provocó tranquilizarme un poco, manteniendo la calma, confiando en que esa situación mejoraría y el conflicto terminaría.

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

Al platicar con mis estudiantes sobre la importancia del trato digno, de mantener buenas relaciones entre compañeros, los tipos de violencia y las situaciones de conflicto que se generan dentro del aula y la escuela. Se dieron ejemplos sobre situaciones donde no había trato digno, donde las relaciones entre los alumnos eran negativas, se mencionaron ejemplos similares a la situación que pasaba en mi aula, los alumnos comentaron lo que pensaban, sentían y como se podrían mejorar dichas situaciones. Dando alternativas de solución.

Platicamos sobre la situación que se daba en el grupo, cada uno manifestó como se sentía, respetando las opiniones de los demás, posteriormente les entregué una hoja donde reconocieran y escribieran ¿En qué habían fallado con sus compañeros o en el grupo?, la mayoría del grupo me escribió sobre el actuar que tuvo en la situación antes mencionada, pasaron al frente y por turnos lo manifestaron, algunas alumnas dijeron que estaban arrepentidas, que se sentían mal por dejar de hablarle a su compañero o huir de ella.

La alumna también aceptó que se equivocó en ser tan directa en lo que pensaba o por querer tratar de hacer las cosas bien, pero que evitaría ese tipo de comentarios para no hacer sentir mal a nadie.

Les comenté que todos éramos personas diferentes, que algunos éramos más sensibles, aprensivos, enojones, directos, etc., y por tal motivo evitáramos comentarios desagradables o que hicieran sentir mal a sus compañeros. Que mejor viéramos en cada uno sus cualidades y fortalezas ya que todos teníamos muchas.

Comprendieron que evitado dichas acciones, podemos ser muy buenos compañeros y amigos, que cuando algo les molestara de alguien se lo comentarían, que serían honestos, tolerantes y expresarían sus emociones respetando a los demás.

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

Mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva, ya que el poner en práctica las actividades, lograron dialogar con calma y respeto, expresando sus sentimientos, pensamientos y percepciones respetando a los compañeros y sin herir sus sentimientos,

Asumieron en qué fallaron y que acciones negativas realizaron, se comprometieron a llevarse bien y expresar o decir si algo les incomoda o inquieta, respetando los derechos de los demás.

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

- El dragón y la tortuga donde se identifican el tipo de comunicación que existe en diversas situaciones.
- Ponerse en los zapatos del otro, reconociendo la importancia de ser empáticos, de ponernos en el lugar de otros para comprender las emociones de los demás, ser más tolerantes, tener más paciencia con las personas a nuestro alrededor, aprender a tomar mejores decisiones, reconociendo la importancia de escuchar y comunicarte con los demás de una manera asertiva.
- Hablando el mismo idioma, donde una vez más reconocemos la importancia de mantener la calma ante diversas situaciones que se presentan, el detectar los estados de ánimo y poner en práctica algunas estrategias para mejorarlo, el tener actos de generosidad con mis estudiantes y con las personas que me rodean, motivándolos con frases positivas, reconociendo constantemente sus logros por más pequeños que sean e impulsar a mis estudiantes a que sean mejor cada día

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

Mtra. Diana Selene Rodríguez Cardoso

La comunicación asertiva es la habilidad que tenemos los seres humanos para poder expresar nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y percepciones de manera apropiadas respetando a los demás, haciendo valer nuestra voz, deseos y derechos, pero también mostrando respeto por los derechos de los demás.

Es de suma importancia mantener buenas relaciones entre nuestros estudiantes, que exista un ambiente armónico, que desarrollen la capacidad para manejar emociones de forma apropiada y desarrollar la capacidad para autorregularse. Así como la empatía y una comunicación asertiva.

Dentro de mi grupo se generó una situación que empezó a preocuparme, una de las niñas líderes del salón siempre se juntaba con la mayoría del grupo, últimamente recibía algunas quejas por parte de sus compañeras: que no quería que se juntaran con cierta niña, que no le hablaran, al grado de condicionar (si le hablas o te juntas con ella, ya no te juntaremos o no desayunaran con nosotros), al igual, les hacía comentarios como ¡Ay tú no sabes jugar!, estas gorda; además en algunos trabajos en equipo hacía comentarios a sus compañeros que su letra estaba fea, que mejor no hicieran nada, etc. En educación física también discutían porque no quería perder, porque no le parecía en algunos equipos que le tocaba, etc.

Hable con todo el grupo y con la alumna, le hice ver que eso no estaba bien, levante las incidencias correspondientes y di aviso a sus papás para informar de la situación.

Después de eso, empecé a notar que la niña andaba sola, la veía triste, preocupada, muy callada, casi no participaba, además casi nadie del grupo le hablaba; al trabajar en equipo tampoco la incluían, por lo que nuevamente el taller de autonomía emocional me sirvió de mucho, se pusieron en práctica algunas acciones y actividades grupales para mejorar la situación.

Inicié la actividad platicando con ellos sobre la importancia del trato digno, de mantener buenas relaciones entre compañeros, cabe mencionar que en esos días el proyecto que estaba implementando tenía con ver con estos temas: los tipos de violencia, de las situaciones de conflicto que se generan en el aula y en la escuela, sobre el bullying, las causas y las consecuencias y algunas acciones para evitarlo, entre otros. Por lo que hubo relación entre la situación que se presentó, con los PDA a trabajar en el proyecto y con las actividades a aplicar del módulo 2 del taller.

Además, se mencionó sobre la importancia de ser empáticos, de poder comprender las emociones de los demás para percibir las emociones y sentimientos de otros, poniéndonos en su lugar.

Di ejemplos de situaciones para saber que sentirían si estuvieran en el lugar de la otra persona, mencione como ejemplo lo que estaba sucediendo en el aula), pregunté que qué sentirían ellos si estuvieran en esa situación. También di el ejemplo de la niña de tratar así a sus compañeros con comentarios negativos o haciéndolos sentir mal o condicionar a sus compañeras por juntarse con alguien.

Debía buscar una alternativa y algunas acciones para mejorar dicha situación y además comprendieran que estaban afectando las relaciones entre ellos.

Por lo que las frases que elegí fueron:

- La detección de estados de ánimo.
- Tener actos de generosidad, que puedan compartir a través de frases, dibujos u objetos.
- Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas en el grupo
- Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos.

Platicamos sobre la situación que se estaba dando en el salón, manifestaron como se sentían cada uno, posteriormente les entregué una hoja para que realizaran una actividad donde reconocieran ¿En que fallaron en el grupo? O en qué se habían equivocado con sus compañeros, a fin de identificar si aceptaban sus errores o manifestaban la situación que se vivía en el aula.

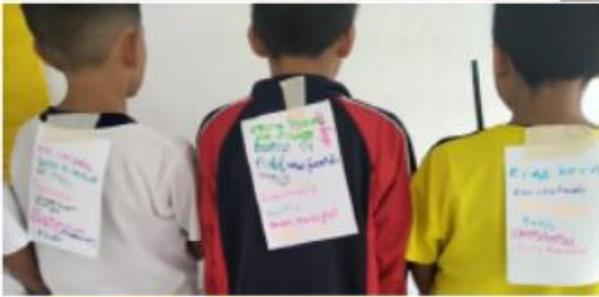
Posteriormente se trabajo la actividad "El aula de las palabras amables", donde a cada estudiante se le pego una hoja en la espalda y todos los compañeros pasaron a escribir una cualidad, una palabra positiva o amable.

Al finalizar compartieron las palabras y frases escritas en su hoja, las pegamos en una parte visible del aula y se mencionó que todos tienen muchas cualidades y fortalezas, que todos podemos ser muy buenos compañeros y amigos, que trataran de arreglar las situaciones que se generaran dentro del aula y se propiciara una comunicación asertiva donde manifestaran si algo les molestaba o no les agradara, de igual manera expresaran sus sentimientos, necesidades y deseos de forma directa y honesta para evitar conflictos y situaciones de este tipo.

Finalmente hicimos una pulsera de la amistad y de las buenas relaciones entre compañeros y una actividad para agradecer los momentos y las situaciones bonitas que hemos compartido a lo largo del ciclo escolar.

Actividad: El aula de las palabras amables

"Tener actos de generosidad, que puedan compartirlas a través de frases"



"Sonreír más y relajar el cuerpo" "Juego el roba queso"



Tener actos de generosidad, para establecer vínculos de compañerismo, amistad y para mantener las buenas relaciones entre el grupo, se realizó la actividad de la creación de las pulseras de la mistad,



Agradeciendo los momentos y las situaciones bonitas compartidas a lo largo del ciclo escolar.



Rúbrica PTP 2

Instrumento para evaluar PTP del módulo 2					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactori	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.					