

DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (PTP) 2da parte

1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.
Los alumnos se muestran con mayor **disposición** a participar en las actividades propuestas, muestran cada vez mayor **confianza** para expresar sus emociones y sentimientos debido a que hay más **respeto y empatía**.
2. ¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?
Previo a las actividades se realizan ejercicios de respiración para estar relajados, tranquilos y mejor dispuestos, también se concientiza a los alumnos acerca de la importancia de la empatía, la escucha activa, el respeto y la expresión de las emociones y los sentimientos. Se motiva a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en las actividades a desarrollar, pero también en diferentes momentos dentro del aula, en la escuela y fuera de ella.
3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?
Se encuentran en ese proceso, algunos la empiezan a poner en práctica, a otros les cuesta más trabajo debido a su personalidad, su contexto familiar, etc., pero a nivel grupal se empiezan a sentir cambios positivos.
4. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.
Todas las actividades propuestas y desarrolladas son importantes pues a través de ellas se desarrollan en mayor o menor grado habilidades emocionales como la atención, la escucha activa, la empatía, la expresividad y la comunicación asertiva entre otras.



Cuatro a la vez

Este es un juego en el que, estando las y los estudiantes sentados, sólo cuatro pueden estar de pie a la vez. Los cuatro sólo pueden permanecer de pie durante 10 segundos antes de sentarse y ser reemplazados inmediatamente por otra persona.

Mencionarás en voz alta alguna emoción y, sin hablar y utilizando solamente lenguaje no verbal, las y los estudiantes de pie seleccionarán de los que están sentados, a una/uno que tenga como fortaleza, la emoción que mencionaste. El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible.

Los alumnos estuvieron animados y participativos en esta actividad utilizando como principal recurso la mímica, la imitación de los gestos y los dibujos en pizarrón, la mayoría sabe reconocer las características emocionales de sus compañeros.



Veo y siento ¿qué es?

Para este juego pedí a un alumno que pasara al frente, mientras le di a otro alumno una tarjeta con el nombre de un objeto, este alumno describió el objeto (sin decir explícitamente qué objeto es) al otro estudiante para que este lo dibujara basándose en las descripciones hechas por el primero. Pude observar cómo los alumnos que describen desarrollan habilidades comunicativas, sobre todo, la comunicación asertiva, clara y precisa, lo cual al principio no fue fácil para ellos, pero cada vez lo iban haciendo mejor; por su parte, los alumnos encargados de dibujar desarrollaban habilidades como la atención, la escucha activa y la empatía. A ambos alumnos, así como al resto del grupo les pedí desarrollar paciencia y empatía.

El dragón, la tortuga y el pulgar arriba

Una vez que compartí con mis estudiantes cuáles son las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva, les pedí que se reunieran en equipos para que prepararan la representación de situaciones de los tres tipos de comunicación, sin mencionar a cuál se refieren y solicitando al resto del grupo que identificara de qué tipo de comunicación se trataba.

Algunas representaciones fueron muy obvias y fáciles de identificar, como ejemplo, la imagen de la izquierda representa una situación de comunicación agresiva por parte del hombre que porta el machete, pero también denota una comunicación pasiva por parte de la mujer, ya que es sumisa y porta un rebozo que sólo le permite mostrar sus ojos.

En la imagen de abajo los estudiantes representaron una situación de comunicación asertiva, pues los jóvenes y señoritas conviven amablemente y expresan lo que piensan y sienten en un ambiente de respeto y escucha activa.

