



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Actividad Seleccionada:

“Sonreír más y relajar el cuerpo”

Mi centro de trabajo es la Secundaria General “Juan Bautista Morales” en la comunidad de Sarabia, perteneciente al municipio de Villagrán.

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

Los chicos de secundaria y en particular los de mi centro de trabajo tienen dificultad para comunicar sus sentimientos y emociones de una forma correcta y adecuada, y menciono lo de correcta y adecuada porque sus expresiones a veces suelen interpretarse como un insulto o una falta de respeto; la intención de la actividad era encontrar una manera de sonreír más y al mismo tiempo relajarse, así que se me ocurrió con mis alumnos de tercer grado una dinámica que permitiera llevarlo a cabo.

He notado que mis alumnos cuando se toman selfis se tapan el rostro, como si no quisieran que alguien los viera o si tuvieran vergüenza de su propia sonrisa. Les pedí a mis alumnos que por grupos se tomaran varias selfis donde mostraran su mejor sonrisa, y para mi sorpresa todos sin excepción se taparon el rostro con la mano en una pose característica, la mano en la boca con la palma hacia abajo y abierta.

Ya en la muestra de sus trabajos los alumnos comentaban que esa expresión les hacía sentirse relajados y libres, que no importaba que saliera su rostro, que la parte de su cuerpo que aparecía es suficiente para sentirse a gusto y felices, así que ese gesto con la mano lo interpreto como su manera de sonreír; durante la semana cada que pasaba por su salón o cuando teníamos clase también hacía ese gesto a manera de saludo y la respuesta de ellos no se hacía esperar.

Creo que encontré un punto de contacto con mis muchachos.

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

No tenía la intención de imponer mis ideas sobre las suyas, los adultos ya tenemos bien identificadas nuestras formas de convivir y de saludar y las consideramos como las únicas “Válidas y Aceptadas” porque fuimos educados de esa manera y no hubo quien pusiera el desorden en los estereotipos que teníamos, de igual manera los chicos tienen sus propias formas de comunicarse que para ellos son válidas y correctas, aunque quizá no estemos de acuerdo.

Respetar su forma de expresarse y hacer uso de sus “modos y formas” de comunicarse es una manera de respeto, establecí un ambiente de convivencia que les permitiera a ellos establecer sus puntos de vista y de igual manera me permitieran a mi establecer las razones por las que considero que su forma de expresión puede mejorar y hacerse más inclusiva; gracias a ello pudimos concordar en muchos puntos y me permitieron ser parte de su círculo.

Me pidieron que no copiara todo lo que ellos hacían (refiriéndose a sus formas de saludar) porque no se miraba bien que un maestro se viera como otro alumno y de igual manera les pedí que cuando yo llegara al salón me saludaran como me gustaba a mi (a la antigüita) y sin llegar a un conflicto llegamos a acuerdos.

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

Si. Considero que mis alumnos, posterior a la dinámica, pueden sentirse orgullosos de poder controlar sus emociones y expresarse sin llegar a una confrontación por querer imponer sus ideas y maneras de actuar; me ayudó mucho poder establecer un lenguaje corporal de confianza y seguridad.

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

Sin duda todas las actividades me han parecido emocionantes y muy prácticas, me es difícil poder elegir alguna para comentar, pero a continuación señalo un par.

- Puedo catalogarme como una persona que es muy sociable y empática con los demás, algo que sin discusión me identifica es una sonrisa en los labios y una palabra positiva por las mañanas cuando recibo a mis alumnos en la secundaria y un saludo al despedirlos en la puerta al momento del toque de salida. Estoy totalmente de acuerdo en que el lenguaje corporal es más fuerte que el hablado, contagia un ánimo y una energía que carga las pilas de quienes nos rodean.
- Otra cosa que me llama la atención y con la que concuerdo es la empatía, no podemos ser ajenos a lo que los demás sienten o por lo que están pasando; hace tiempo pensaba que tenía una suerte muy mala y que era muy desafortunado por lo que me pasaba, pero me di cuenta que cuando empecé a interesarme en los demás ellos también tenían problemas e incluso, peores que los míos; inicié escuchando de forma pasiva y con un interés auténtico, y como arte de magia, mis problemas empezaban a encontrar una salida; lo puedo comparar con un dique que está al borde de agua, cada minuto que le brindo a otros es una pequeña brecha para que mi dique empiece a desahogarse; ahora bien, si le sumo a lo anterior una respiración profunda, pues me da un estado de paz interior que mucha falta me hace.

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



Aquí mis alumnos en su pose de saludo, de acuerdo a lo que ellos comentaban es mu mejor manera de decir que están contentos y tranquilos.

Lamento no colocar más imágenes pero me solicitaron que no les tomara muchas, incluso me pidieron que no le tomara.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO





Me da alegría ver la manera como mis alumnos tienen esa tranquilidad al sentirse en un espacio seguro donde se respetan sus opiniones y puede comunicarse de forma libre.