



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Florina Vianey Vázquez Avalos.

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

Después de haber aplicado las estrategias anteriores me sentí más tranquila y motivada por los resultados. Así pensé en seleccionar las actividades de **“El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”** para reconocer los tipos de comunicación que habíamos abordado en el foro pues a mi grupo les emociona realizar actividades lúdicas o que impliquen movimiento. Además de: **“El aula de las palabras amables”**. Después de haber realizado la primera actividad me sentí bien, por la disposición de mis niños a actuar, pero hubo un equipo que no logró ejemplificar la comunicación asertiva y en su momento de que presentaran su escenificación les pedí que nos mencionaran que pasó y cómo se sentían. Expresaron frustración, molestia y tristeza, pero traté de aprovechar la situación para identificaran la comunicación agresiva entre dos de ellos y la pasiva en otros dos compañeros así cómo buscar metas para que ellos logren su trabajo colaborativo en actividades futuras. Y de igual forma les agradecí el expresar lo sucedido porque nos ayudaron a todos a comprender mejor la comunicación y la importancia de que sea asertiva. Esta acción los hizo sentir un poco mas calmados y a mi satisfecha por haber aprovechado la situación para reforzar la actividad y dar un buen cierre. La segunda fue más emotiva ya que también yo recibí palabras amables y eso me llenó de mucho entusiasmo, amor y agradecimiento.

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

Las dos actividades las apliqué en dos días. El primer día apliqué la actividad después del recreo así que realizamos un ejercicio de calma dentro del salón para bajar la intensidad de sus emociones pues hubo premiaciones de atletismo y torneo de fútbol y enseguida se fueron

al recreo, posteriormente el pedí que recordaran los personajes del cuento que les había contado anteriormente (dragón, tortuga y la manita). Les escribí en el pizarrón en qué consistía cada una de las formas de comunicarse de los tres personajes. Dimos algunos ejemplos, posteriormente les expliqué que formaríamos equipos para representar cada uno de los tipos de comunicación.

Cada equipo seleccionó al azar qué dramatizaría y tuvieron unos minutos para prepararse en el patio de la escuela al terminar el tiempo regresaron al salón y mediante el azar seleccioné el equipo que iba pasando. Escuchamos y observamos con atención y al término de cada puesta en escena el resto del grupo identificó el tipo de comunicación. Para finalizar dimos un gran aplauso a cada equipo y les agradecí su participación mencionándoles lo bien que lo hicieron y varios dijeron sentirse nerviosos pero que trataron de calmarse. Y como mencioné anteriormente aproveché la situación de un equipo que no logró ponerse de acuerdo para vivenciar más la comunicación agresiva y pasiva y la necesidad de lograr comunicarnos asertivamente.

Al día siguiente apliqué El aula de las palabras amables antes del recreo y después de haber hecho su examen escrito. Al ir entregando su examen les pedí que tomaran una hoja del color de su preferencia y solicité que se formaran afuera con su hoja y lápiz. Les expliqué en qué consiste la actividad y les puse cinta en su hoja, luego entre pares se pegaron la hoja en la espalda. Y dieron comienzo a escribirse entre sí palabras o frases amables. Yo únicamente observaba, pero ellos insistieron en yo también colocar una hoja en mi espalda

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

Si, mis alumnos están vivenciando la comunicación y logran identificar los tipos de comunicaciones al realizar sus ejercicios, al escuchar ejemplos y cuestionándoles que tipo es y al comunicarse entre ellos ya que reconocen lo es necesario de poder expresar lo que sienten y piensan, pero tratando de lograr acuerdos entre ellos y evitando la agresividad. Escuchar con respeto y ser empáticos con sus compañeros. Algo primordial que estoy aplicando en mi interacción con mis alumnos, padres de familia y compañeros.

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

Bueno una de las actividades que hemos venido realizando es el ejercicio de respiración consciente para mantener la calma, y en verdad me ayudado bastante en momentos de estrés tanto en la escuela y en la casa. Me ayuda a no encender mis botones y poder comunicarme asertivamente.

La actividad de la gratitud a la naturaleza porque me hizo sentir que estoy en armonía y cada vez que lo requiero busco conectar con mi entorno natural para encontrarme a mí misma y realizar acciones que reduzcan mi huella ecológica

Otra que me gustó mucho y me ha ayudado y que en la que debemos tener una comunicación asertiva es Somos la suma de todos ya que si tengo un buen trabajo colaborativo y ambiente con mis colegas podremos ser una institución consolidada que con todos sus actores vamos a un mismo objetivo. Y para ello debo tener disposición empatía, escucha, diálogo y tener iniciativa siempre respetando a todos los miembros de mi comunidad educativa

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

El dragón, la tortuga y el pulgar arriba



escenificación de la comunicación asertiva



Escenificación agresiva

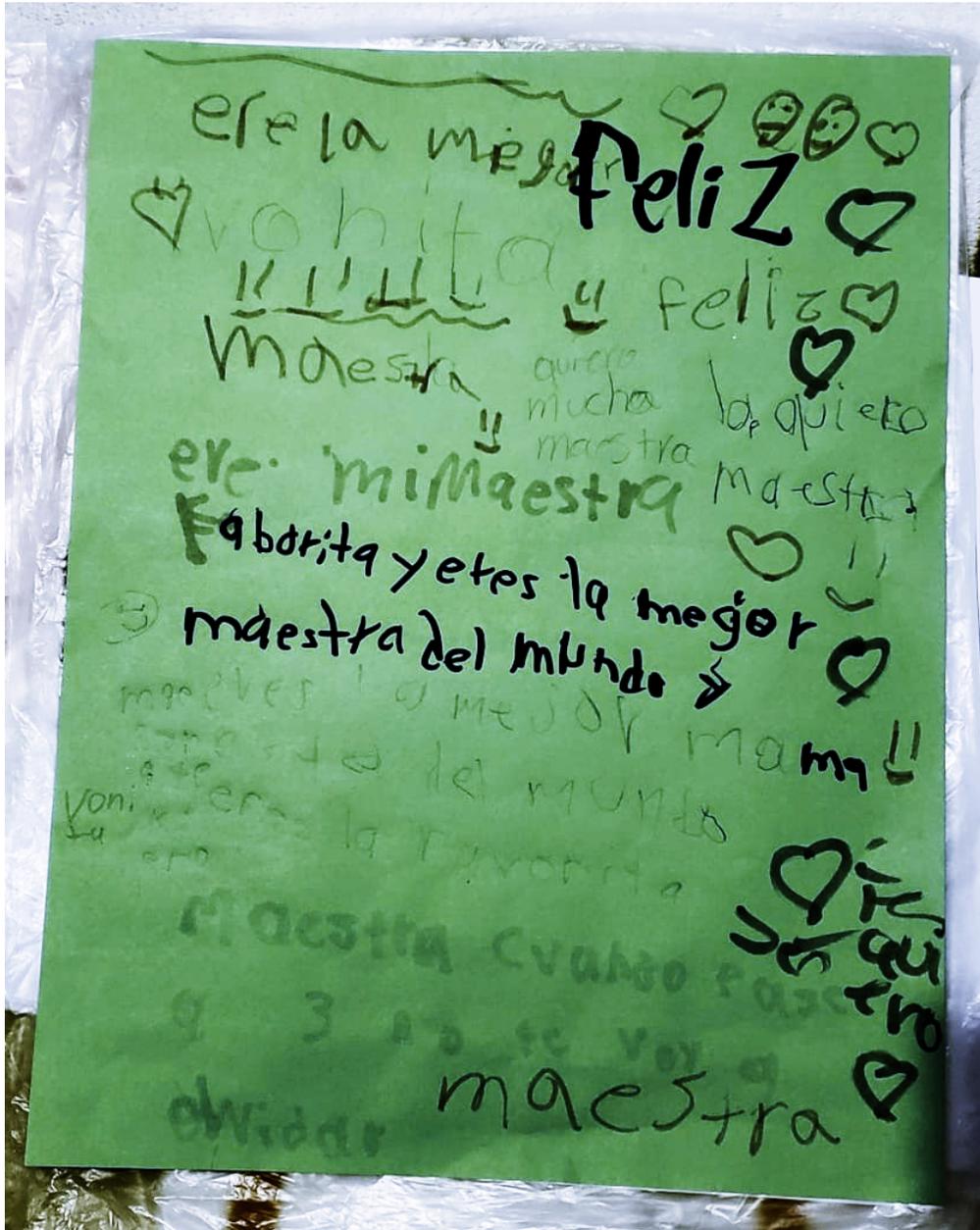
El aula de las palabras amables



Los alumnos salieron al patio para realizar la actividad con mucho entusiasmo.



Después de la actividad se dispusieron a leer las palabras amables que recibieron



Las palabras amables que recibí y me llenan de energía

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.				Si	
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.				Si	
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.				Si	
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				Si	