



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Maestra: Lourdes Gabriela Valdez Cejudo.

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

Las actividades que realicé en el segundo módulo las hice más a conciencia, elaborando el manual paso a paso por escrito mientras avanzaba en la plataforma y le saqué el mayor provecho posible. Los nuevos ejercicios de calma y agradecimiento me gustaron mucho porque nuevamente pude experimentar paz, tranquilidad, serenidad y por unos instantes sentir que “todo está bien”. En este módulo encontré actividades que me llevaron a realizar autoanálisis y reflexiones más profundas, especialmente las actividades “Los rostros que comunican”, el “análisis de mi comunicación con los demás” y “mi dragón, mi tortuga y mi pulgar arriba” me permitieron ser consciente de mis actitudes a partir de mis creencias o mi falta de herramientas para tener una comunicación asertiva.

Me siento muy contenta de estar en este taller, en ocasiones hasta me siento como si estuviera acudiendo a terapia, siento una gran ganancia personal y el puntaje que llegue alcanzar no es tan importante como el conocimiento que he estado adquiriendo para mí y para poner en práctica con mis alumnos.

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

Al analizar el tema de los diferentes tipos de comunicación de manera clara y realizar el ejercicio de autoevaluación me permitió ser más consciente de mi actuar y de la manera de relacionarme con mis compañeros y alumnos, estando completamente de acuerdo en que la mejor forma de comunicarnos es la asertiva y después de tener este conocimiento tan fresco no hay manera de volver atrás, por lo que en mi cotidianidad busqué estar en calma y comunicarme de manera asertiva en mi día a día.

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

Sí, porque lo he trabajado en las dinámicas de clases, he platicado abiertamente con ellos sobre esta forma de comunicación, lo hemos hecho consciente todos y hemos analizado los beneficios que ello conlleva, estableciendo acuerdos para comunicarnos de esta manera.

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

Las actividades más significativas para mí fueron los ejercicios: “**análisis de mi comunicación con los demás**”, porque me permitió hacer una evaluación de la comunicación verbal y no verbal que empleo con las diferentes personas; “**¿por qué es tan importante aprender a escuchar?**” porque me permitió analizar la importancia de la escucha activa; “**hablando el mismo idioma**” me dio muchas ideas con las frases para emplearlas como estrategias para mantener una comunicación efectiva con los alumnos; “**los hijos son el reflejo de los padres**” casi me hace llorar, me contagie de la emoción al ver el reconocimiento que le hacen a la madre por el buen comportamiento de su hijo y reflexioné en que casi siempre citamos a los padres para decirles lo malo que ellos hacen, tengo la intención de también citar a papás para compartirles el reconocimiento hacia su labor en la formación de sus hijos, y “**priorizando para educar en equipo**” me encantó el listado de acciones que me puso en aprietos para seleccionar cuál debía de ser el orden de relevancia para tener una comunicación efectiva con los padres de familia (éste ejercicio me gustaría compartirlo con la directora de mi escuela para realizar el análisis en colegiado y sintonizarnos en el trato hacia los padres de familia y lograr tener comunicación efectiva con ellos).

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

ACTIVIDAD “EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES”

Para realizar esta actividad seleccioné a uno de los grupos de 6° grado, tuve la impresión de que por estar en sus últimos días de primaria iba a ser más relevante y significativa para ellos llevarla a cabo.

Temprano le platiqué a la maestra la actividad y mi intención de realizarla dentro de su grupo, estando de acuerdo. Llevé hojas de colores y les expliqué a los alumnos que estaba realizando un curso y que necesitaba que me ayudaran para realizar la actividad, que todos nos colocaríamos una hoja en la espalda y daríamos un tiempo para registrar en ellas alguna frase o palabra amable hacia los demás, mostraron muy buena disposición y entusiasmo desde que anoté el nombre de la actividad en el pizarrón.



La maestra de grupo se sumó activamente para realizar la actividad, siendo de mucho éxito.



Al finalizar la actividad les solicité que de manera voluntaria compartieran la lectura de las palabras que les habían escrito en su hoja sus compañeros y maestras (yo también tuve mi hoja en la espalda y participé activamente de la sesión) y las emociones que les provocó este ejercicio, notando que a la mayoría de los alumnos se les dificultaba poner en palabras sus emociones (no sé si era porque se sentían cohibidos, porque les daba pena admitir sus sentimientos y emociones frente a sus compañeros o porque no están acostumbrados a ponerle nombre a lo que sienten), ayudándoles a través del cuestionamiento para que pusieran en palabras su sentir, siendo todas emociones positivas las palabras que ellos elegían para expresar lo que estaban sintiendo: alegría, sorpresa, emoción, felicidad, agrado, bienestar.

ACTIVIDAD “EL DRAGÓN, LA TORTUGA Y EL PULGAR ARRIBA”

Esta actividad la apliqué en el grupo de 3°B haciéndole algunas adecuaciones.

Inicié la sesión explicándoles que nosotros nos podemos comunicar de manera verbal, gestual y actitudinal, poniendo algunos ejemplos, una vez que les quedó claro esto, les platiqué que nuestra comunicación puede ser calificada como dragón, tortuga o pulgar arriba. Projecté en el pizarrón la imagen de la pág. 65 de nuestro manual y le di lectura a las definiciones poniéndoles también algunos ejemplos para que todo esto les quedara más claro.

Posteriormente, integrados en equipos, les solicité que pensarán en una situación en donde identificarán la comunicación dragón y de manera voluntaria dos o más integrantes del equipo pasaran al frente para escenificar esa situación. Lo mismo con la comunicación tortuga y la comunicación pulgar arriba, reflexionando todo el grupo en las situaciones que sus compañeros exponían en sus representaciones. La maestra de grupo estuvo observando el desempeño de sus alumnos, también tomó fotografías, y quedó muy contenta con la actividad y la respuesta de sus alumnos.



Explicando a los alumnos los tipos de comunicación: dragón, tortuga y pulgar arriba, apoyándome de la lectura de las definiciones que nos da el manual, pág. 65.

Estas fotos las tomó la maestra de grupo y hasta ahora puedo apreciar el interés que causo la actividad visualizando la atención de todos en éstas imágenes.



Algunos alumnos dramatizando momentos de comunicación dragón, tortuga y pulgar arriba.

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. | | | | | |