



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP)

### Módulo 2

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

Los pensamientos derivados de las actividades del segundo módulo son pensamientos positivos de estar trabajando en mi desarrollo socioemocional, en aprender ejercicios y herramientas que me ayudan a enfrentar los conflictos en mi entorno familiar y los derivados de la comunicación con los diversos actores donde desempeño mi función docente.

Me gustó la conferencia sobre la escucha activa ya que el Ponente Víctor Küppers ejemplifica de manera sencilla como nos gusta hablar y que nos escuchen, pero se nos dificulta escuchar sin interrumpir. Nos invita a escuchar atentamente, valorando lo que la persona nos comparte, dándole nuestro tiempo. Demostrándole que es importante.

También con las acciones de gratitud realizadas me invadió un sentimiento de agradecimiento por la vida, por respirar y poder contemplar la naturaleza y lo que me rodea, tener salud y tener la compañía de mis seres queridos. Sobre la comunicación aprendí que está presente a diario ya sea de manera verbal o no verbal. Que es muy importante que los seres humanos aprendamos a comunicarnos asertivamente para evitar conflictos, para transmitir correctamente lo que queremos dar a conocer y para lograr relaciones más positivas en los diversos contextos y situaciones en que actuamos.

Encuentro que, aunque conscientemente busco una comunicación asertiva, más bien, mi comunicación es pasiva, ya que por ejemplo con mi director varias veces he dejado de lado mi necesidad de ir al médico, de asistir a un evento o reunión escolar de alguno de mis hijos, porque para él no son hechos relevantes. Considero que sabiendo ahora las características de la comunicación asertiva seré más directa y abierta ante mis necesidades y opiniones ya que muchas veces esas actitudes me generan incomodidad y me hacen sentir poco valorada personal y profesionalmente. Buscaré llegar a acuerdos más justos.

Una actividad que tuvo un gran impacto emocional y que incluso logró ponerme triste fue la actividad 8, “Ponerse en los zapatos de otro”, pues en la parte donde se pide reflexionar en el impacto generado en tu entorno cuando te has comunicado con empatía ante la plática de una situación emocional compleja con un alumno/a o madre/padre de familia que comparte una preocupación.

Varios de mis alumnos actualmente viven situaciones que antes no eran tan frecuentes en el ámbito rural como la desintegración familiar, la violencia, la soledad en casa porque sus padres tienen jornadas de trabajo muy largas o están fuera y ellos al cuidado de familiares.

Ser empática con ellos y sus diversas situaciones ha generado que mi entorno en el aula se oriente a propiciar la aceptación, la convivencia, el diálogo y la colaboración entre mis alumnos.

Hay un caso específico que ha tenido un gran impacto en mi entorno familiar y profesional es el de la hermanita de un alumno de mi grupo quien ha sufrido maltrato físico y verbal por parte de sus padres y su comunicación se ha vuelto pasiva, al platicar con ella esta nerviosa, ansiosa y comenta no le digan a mi mamá, de manera no verbal expresa el miedo que le tiene. La situación ha continuado al punto que el día viernes a la hora de la salida su maestro comentó que la niña desde temprano llegó triste diciendo que se quería suicidar porque su mamá le dice que “No vale nada”, que no sabe y que no es inteligente. Este caso, aunque ha sido de conocimiento de instancias familiares. Ha sido abordado de manera superficial, con pláticas que no llegan a la niña, ni siquiera a los padres pues ellos no asisten. Para mí es una situación grave ya que el daño emocional que generan las palabras negativas por parte de los padres y otros adultos afectan en la niña su autoestima, autonomía y seguridad. Es una situación que me genera un sentimiento de impotencia y entre lo que puedo hacer es buscar que se sienta tranquila en el horario de clases, utilizar palabras amables, hacerle ver sus talentos en actividades como el deporte y la pintura. Este caso se lo manifiesto porque al reflexionar sobre el lenguaje verbal y no verbal en el desarrollo de relaciones positivas con la comunidad educativa. Los docentes nos encontramos con la necesidad de hacer uso de la comunicación con diversas intenciones:

-Conocer, tranquilizar, motivar, apoyar, consolar, exigir, proponer, conciliar, etc. En ocasiones incluso, no demostrar enojo, de manera verbal o no verbal para poder entablar comunicación con los padres de familia que en ocasiones es necesario “Tratar con pinzas” porque al hacerles un simple comentario como: le encargo que ponga a practicar la lectura en casa a su hijo, te ven a ti y al alumno (a) con ira y surgen las amenazas hacia el alumno de ya verás en la casa por no haber leído bien. O al llamarlos para hacerles saber una conducta agresiva o algún aspecto que requiere mejorar su hijo contestan yo le digo que golpee, que no se deje. Son formas de ser y pensar que obstaculizan la comunicación favorable.

Este módulo me resultó muy valioso pues me dio herramientas para cambiar mi estilo de comunicación. Para ser asertiva y poder apoyar de una mejor manera a estos niños y niñas y comunicarme con los padres de familia y autoridades de manera más eficaz. Buscando el bienestar emocional propio y de los estudiantes.

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

Con los niños durante el desarrollo de las actividades se promovió la comunicación asertiva respetando tiempos y turnos y dejando a los alumnos participar y expresar sus emociones. Favoreciendo la escucha activa y considerando sus opiniones.

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

Actualmente mis alumnos saben que hay varias formas de comunicarse. Están más abiertos, aunque por periodos cortos de tiempo a escuchar las opiniones de los demás, considero que aún tenemos que trabajar en el diálogo, la empatía y la escucha activa. Sí reconocen la importancia del diálogo, pero en su forma de comunicarse aún predomina hablar más ellos.

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

La actividad 4. EL ANÁLISIS DE MI COMUNICACIÓN resultó muy significativa porque ahora sé que casi siempre pongo en primer plano las necesidades de los demás sin manifestar mis necesidades personales y profesionales. Sé que hago uso de la comunicación pasiva para no generar conflictos, pero ya vi que ese no es el camino. Tengo que practicar la comunicación asertiva para llegar a una comunicación positiva donde se valoren los intereses, necesidades y prioridades de cada uno. Establecer acuerdos y practicar las habilidades que ya vimos: la escucha atenta, el respeto, la tolerancia, el aprecio por los demás, pero siempre partiendo de mi autovaloración y sin dañar mi autoestima.

Para trabajar con mis alumnos elegí dos actividades que consideré más dinámicas y adecuadas para su edad (7,8 años). Además, favorecen la comunicación no verbal y el reconocimiento de las cualidades propias y de los compañeros.

Las actividades fueron: CUATRO A LA VEZ Y EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES.

Para dar inicio a las actividades para promover la comunicación asertiva con mi grupo puse en práctica la escucha para que comprendieran las indicaciones de cada juego.

Primeramente, acomodamos las sillas y mesitas del aula alrededor del salón para tener un espacio central donde pudieran hacer las actividades.

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



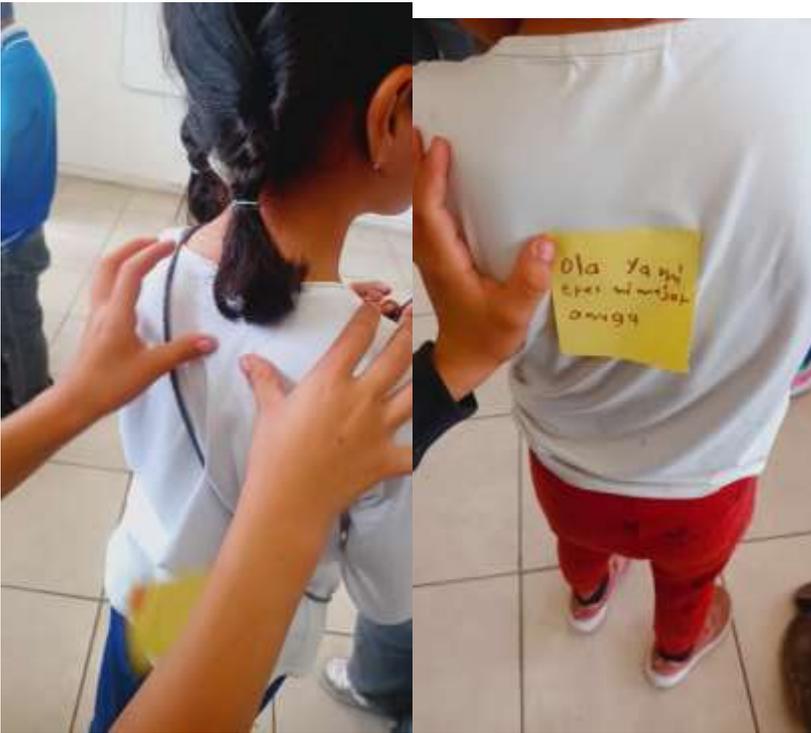
**JUEGO CUATRO A LA VEZ** SE EXPLICARON LAS INDICACIONES Y SE LES INDICÓ A LOS 4 ALUMNOS DEL CENTRO QUE NO PODDIAN ESTAR MÁS DE 10 SEGUNDDOS AL CENTRO POR LO QUE AL TERMINARSE EL TIEMPO YO O ALGÚN COMPAÑERO MENCIONARÍA UN SENTIMIENTO (ALEGRE, TRISTE, ENOJADO, ETC) Y CADA UNO BUSCARIA OBSERVANDO LA EXPRESIÓN DEL O LOS ALUMNOS CON ESE SENTIMIENTO PARA CAMBIAR DE LUGAR Y DARLE FLUIDEZ AL JUEGO. HUBO VARIAS RONDAS Y EN GENERAL RESULTÓ DIVERTIDO PARA ELLOS Y RECONOCIERON EXPRESIONES NO VERBALES DE SUS COMPAÑERS COMO GESTOS, MUECAS. HUBO TRABAJO EN EQUIPO.





**JUEGO: EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES** SE LES EXPLICÓ QUE ACOMODADOS EN CÍRCULO ANOTARÍAN UNA O DOS CUALIDADES DE SU COMPAÑERO O COMPAÑERA DE AL LADO, SE ESPECIFICÓ QUE FUERAN CUALIDADES Y SE PIDIÓ A UNA ALUMNA QUE REPARTIERA LOS PAPELITOS PARA QUE CADA UNO FUERA PENSANDO Y ANOTANDO LAS CUALIDADES DE SU COMPAÑERO DEL LADO DERECHO. LOS ALUMNOS SE MOSTRARON INTERESADOS Y CONTENTOS EN LA ACTIVIDAD. PARTICIPARON ACTIVAMENTE Y LA INTERACCIÓN FUE NUTRIDA, NO SE GENERARON CONFLICTOS. LA ACTIVIDAD SE LLEVO EN ARMONÍA.





### 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.					