



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Durante este modulo las actividades desarrolladas fueron de gran ayuda para mi fortalecimiento emocional, reconociendo en primer lugar como la sintiencia tiene relación con la consciencia, reflexionando en realidad que tan frecuente escucho mis emociones, dándome cuenta que muy pocas veces me doy tiempo para ello, después revise la importancia de la comunicación emocional y como es que nos dejamos llevar por los estereotipos y prejuicios que nos vamos formando como sociedad, la trasmisión de un mensaje tiene relación con la manera en que el emisor lo trasmite al receptor, basándose en los estados de ánimo ocurre la recepción del mensaje, ocurre una acción e interpretación, sobre todo cuando existe un lenguaje no verbal, por ejemplo al guiñar un ojo la interpretación depende del estado de ánimo del receptor.

Al realizar un análisis de mi comunicación con los demás me di cuenta como me desenvuelvo de diferentes maneras con los demás aplicando un lenguaje verbal y no verbal, depende de la persona es mi forma de comunicación, por ejemplo mi manera de relacionarme con mi mejor amiga no es igual que con mis alumnos, sin embargo al analizarme me di cuenta de que hay acciones comunes, ya que suelo ser empática, amable y practico el escucha activa.

Además de reconocer los tipos de comunicación como lo son: la comunicación asertiva, agresiva y pasiva.

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

La comunicación asertiva se promueve con los estudiantes todos los días, pero desde el punto de vista Docente, es importante que ellos también comprendan y apliquen a que se refiere dicha comunicación, de manera que comprendan que este tipo de comunicación no sobrevalora o desprecia las opiniones de los demás, ni tampoco es aquella que evita mostrar sus sentimientos por temor a ser rechazados, se trata de una comunicación abierta a las opiniones que respeta lo que los demás piensan dándole la importancia que merecen y que si tienen diferencias busca llegar a acuerdos.

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

Puedo mencionar que mis alumnos están trabajando en como tener una comunicación asertiva al escucharlos opinar, al platicar con ellos, cuando realizamos estudios de caso y observo que su manera de responder es diferente, más empática, además de que poco a poco expresan más sus sentimientos y emociones sin temor a burlas, porque si pasaba que solían

burlarse de lo que algún compañero opinaba, ahora se abstienen de realizar esos actos y mantienen una escucha activa.

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

Una de las actividades que fueron más significativas de este módulo y que seguiré practicando todos los días, hasta en mi siguiente ciclo y poder hacer de ella un hábito es la de las palabras amables, en esta ocasión lo hicimos con una hoja en nuestra espalda, para ello hicimos dos filas, una fila estaba de espaldas y la otra fila escribía, cuando a mi voz decía “cambio” los alumnos cambiaban hacia la derecha con el siguiente compañero de manera que terminamos con una fila intercambiábamos la función, para concluir hicimos un círculo y les pedí que si a alguien no le habían escrito por alguna razón, aún era el momento de hacerlo, y le llame momento revoltijo, todos caminamos en diferente dirección y nos deteníamos con alguien a quien le quisiéramos poner un comentario más de forma que a todos los integrantes del salón. Posteriormente regresamos al círculo y cada estudiante compartió sus palabras así como también menciono como se sentía al saber lo que sus compañeros pensaban.

Algunos de las palabras que compartieron los estudiantes fueron: “Eres inteligente”, “Eres muy buena en fut-bol”, “Eres divertido”, “Bonita”, “Sigue siendo risueño”, “Eres un crack de los videojuegos”, “Siempre llegas temprano”, “Eres trabajadora”, “Eres responsable”, “Eres el #1 en tus tareas”, “Eres fuerte”, “Eres guapo”, “Sabes ser buen amigo” ....

Al finalizar les pedí que reflexionáramos sobre cuántas veces no decimos palabras positivas a nosotros mismos y a los demás, que no esperáramos una actividad así para poder decirlo y que ahora sería un hábito al terminar el día de clase, decirnos una palabra o algo positivo que en ese día pudimos observar en si mismos o en el otro.

Otra actividad más fue una para reconocer los tres tipos de comunicación, primero definimos y recordamos los tipos de comunicación, agresiva, pasiva y asertiva, realizaron el apunte de lo entendido en su cuaderno utilizando las imágenes del dragón, la tortuga y el pulgar para diferenciarlas, posteriormente formamos tres equipos de 6 alumnos para poder realizar una representación de cada tipo de comunicación, al azar se repartieron los casos para representar, los alumnos por equipo descubrieron de que tipo de comunicación se trataba e intentarían



que a través de su representación adivinarán, el día de las presentaciones invitamos a otros compañeros y algunos alumnos antes de presentar las obras expusieron los tipos de comunicación, luego de exponer siguieron las representaciones y al final, los alumnos adivinaron de que se trataba cada presentación.

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



Estos son los equipos que representaron los tipos de comunicación, el número de integrantes dependió del caso representado, la mayoría de los alumnos participaron en la actividad, ya fuera que algunos con su exposición y otro con la representación, además de lograr el objetivo que era presentar los tipos de comunicación, los estudiantes reforzaron su seguridad ante el público, la confianza en si mismos, su capacidad de escuchar y la valentía para ser diferentes.



**Rúbrica PTP 2**

**Instrumento para evaluar PTP del módulo 2**

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					