



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Mi primera emoción fue entusiasmo (descrito como *mariposas en el estómago*), algo normal cuando se ha vencido el miedo a lo desconocido (las emociones); lo que me provocó el sentimiento de confianza.

Cuando leí el manual para elegir las actividades, la emoción fue ilusión y en mí se dibujó una sonrisa porque imaginé cuáles serían las adecuadas para mis grupos; ahí sentí felicidad.

Ya enfocada en desarrollar eficazmente las actividades (en especial la de “cuatro a la vez”), confieso que mi emoción fue irritación; al repetir las instrucciones sentí fastidio, pero ya que llegamos al acuerdo de la escucha activa, pudimos desarrollar aménamente el juego obteniendo grandiosos resultados (como el desarrollo del trabajo colaborativo y la empatía).

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

Mi primera acción fue repasar lo aprendido en el taller sobre las características de la comunicación asertiva (expresión respetuosa, equitativa y abierta de opiniones, se evitan conflictos y se llegan a acuerdos a través del diálogo), porque aunque no es un tema desconocido, debía entender cada uno de sus elementos para ponerlos en práctica de forma consciente.

A continuación, mi segunda acción fue establecer reglas de participación y es que a pesar de que es un derecho de todos, sabemos que para mantener el orden y llevar a cabo las actividades de manera consecutiva, necesitamos de escucha activa, turnos, diálogo, respeto y tolerancia (atrapar el interés de los adolescentes es una tarea complicada por eso hay que aprovechar al máximo cada segundo de ello).

Finalmente, mi acción fue de agradecimiento por los momentos compartidos en grupo, consejo que tomé de la actividad once de este módulo; es muy importante que tanto los

alumnos como el docente, apreciemos con orgullo el trabajo realizado y agradecer que tuvimos esa oportunidad (no siempre se cuenta con oportunidades).

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

Si, primeramente porque al ponerla en práctica de forma consciente el aprendizaje se vuelve significativo. Realizamos tres actividades (“cuatro a la vez”, “Veo y siento, ¿qué es?” y “El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”), durante su aplicación se percataron que era importante saber escuchar para entendernos, que todos tienen derecho a opinar (siempre buscando hacerlo con respeto y empatía) y que los conflictos son normales en la convivencia, sin embargo, los podemos evitar; no por cobardía sino como muestra de control de las emociones (hasta los abogados lo establecen en su dicho: *vale más un mal acuerdo que un buen pleito*).

Días después de haber realizado las actividades, me di cuenta de que entran al aula más ordenados, ya no se escuchan tantos gritos ni apodosos ofensivos en sus conversaciones; consecuencias de practicar la comunicación asertiva y saberla diferenciar de la agresiva y la pasiva.

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

Este módulo me ha servido mucho con un área de oportunidad que ya había detectado en mí, la relación con los demás; no porque hubiera faltas de respeto, pero sí muchas dudas para poder mantener conversaciones difíciles regulando mis emociones. Ahora puedo laborar mejor con mis compañeros, no porque ellos cambiaron, sino porque yo modifiqué mi esquema de estar siempre a la defensiva y darle el valor al trabajo colaborativo, con sus pros y contras.

Además, las actividades de respiración continúan siendo una vía sana de relajación de mi cuerpo, mente y emociones; espero que al pasar del tiempo pueda seguir desarrollando esta actividad hasta volverlo uno de mis hábitos.

También aprendí cosas muy interesantes sobre la comunicación verbal, la no verbal y su relación con la comunicación emocional; por ejemplo, que el bostezo de mi alumno no siempre lo debo tomar como aburrimiento, falta de concentración o de respeto hacia mí y la clase, puede ser que haya pasado una mala noche por alguna situación problemática en casa. Por eso, es relevante la observación y generar un ambiente de confianza.

Quiero mencionar que desconocía mucho sobre la comunicación pasiva, a pesar de haberla ejecutado ocasionalmente; he cambiado mi perspectiva de no buscar conflictos por decir mi opinión y temor a ser rechazada. Aunque es cierto que las personas decimos querer siempre la verdad, la mayoría, no la queremos si nos resulta incómoda; pero no hay que tomarlo como excusa para ser pasivos y no tomar acciones con responsabilidad.

Lo anterior, lo relacioné con otro tema que me ayudó mucho, la comunicación con los padres de familia. El video “Los hijos son el reflejo de los padres” me hizo reflexionar enormemente sobre los prejuicios que vamos adquiriendo como docentes, dejando para después la empatía como papás.

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

“Cuatro a la vez”. En esta actividad, mis alumnos practicaron la empatía con respeto y la comunicación asertiva (a pesar de no poder ser verbal), al ser capaces de identificar emociones en sus compañeros; me sorprendieron gratamente con esa habilidad.



“Veo y siento, ¿qué es?”. Aquí mis alumnos llegaron a la reflexión de la importancia de comunicarse asertivamente, para que el mensaje que queremos dar a conocer sea recibido de esa manera; socializaron sobre los conflictos que han tenido por no comunicarse de manera asertiva. Por ejemplo, en una de las parejas el objeto era *oso de peluche* y el compañero dibujó un león porque la pista dada fue que era *peludo*.



“El dragón, la tortuga y el pulgar arriba”. En esta actividad, aprendí con mis alumnos a identificar la comunicación agresiva, la pasiva y de la asertiva. El título de esta actividad logró que relacionaron con mayor facilidad lo aprendido, por ejemplo, el dragón con lo agresivo o la tortuga con lo pasivo.



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.					