



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Docente: Lidia Miriam Zúñiga Mancera

- I. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
 - El tema que se impartió fue muy interesante, los tipos de comunicación y la relación de las emociones, sus formas de expresarlas y comunicarlas. En lo personal me permitió reflexionar en mi persona, en muchas ocasiones como docente de educación preescolar me cuesta saber comunicarme con mis alumnos por la edad que representan, me puedo sentir desesperada y frustrada porque no me escuchan, los tiempos de escucha y atención con los pasos de los años se han ido disminuyendo, los chicos se enfocan mas en hablar y hablar, que en escuchar. Y muchas veces me tardo mucho en lograr que me escuchen las indicaciones a realizar. Por esta razón elegí dos actividades, una de ellas la adecue al nivel educativo y me apoye en una herramienta indispensable para el desarrollo de habilidades socio emocionales en esta etapa educativa y es el Programa Nacional de Convivencia Emocional, en el modulo tre . la sesión cuatro, titulada “si aprendo a escuchar me comunicare mejor y el aula de las palabras amables.
 - Retomando la primera idea de que primero me analice a mi misma y es que en muchas ocasiones al observar un mal comportamiento en el aula lo que hago es levantar la voz y decir “fulanito bajate de esa mesa, puede pasar un accidente, que no ves que te puedes lastimar” y la realidad es que fulanito por mas que levante la voz pues no me escucho y al final termino cayéndose y termino acercándome a él y diciéndole “pero te estoy diciendo, vez como no me escuchas. Bueno, a lo que voy es que, no me había detenido a pensar que lo que yo considero que estoy teniendo una comunicación con mis alumnos pero no me había detenido a pensar ¿que tipo de comunicación estoy practicando con ellos? Y es que tal vez ellos me vean como esa dragón que solo se enoja y levanta la voz y realmente el mensaje que se quiere dar no esta llegando a ellos. De esta manera concluí que es importante crear estos espacios para favorecer una comunicación asertiva, acercarme a mis alumnos, ponerme a su nivel, verlos a los ojos y asegurarme que me esten

escuchando, modular mi voz, retroalimentar el mensaje, conectar y considerar su edad y etapa de desarrollo.

- Y por ultimo las emociones que se vivieron durante el desarrollo de la actividad fueron muchas, alegría, comodidad, frustración, incomodidad, es que de pronto para algunos alumnos que son muy pericos, les resulto dificil estar frente a sus compañeros y hablar de algún tema en común. Y me resulto frustrante que yo los invitaba y motivaba, pero ellos solo no querían, y yo les decía pero si todos los días hablan y al hablar pues ves a los ojos a tus amigos, pero comprendí que en ocasiones puede ser intimidante ver a los ojos a otra persona.
- Y de la actividad de poner a otro compañero frases positivas sobre el, fue una actividad que disfrutamos mucho, antes de pegarlos se acercaban y me preguntaban "que dice para poder pegarlos en las hojas de los otros amigos o amigas. Estas actividades resultan valiosas porque en ocasiones no nos damos este tiempo para decirnos lo importantes que somos para unos y otros y conectar como grupo.

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

Al explicar a los alumnos el propósito de las actividades pero esta vez realizaba un circulo y pedía que me explicaran que se iba realizar. También al escuchar las opiniones de los alumnos. El comprender la etapa de desarrollo de mis pupilos, acercarme a ellos, mirarlos a los ojos, ponerme a su nivel y escuchar sus opiniones, responder con calma y modular mi voz. Al integra temas de interés común.

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

Si, reconocen que es importante escuchar y ser escuchados, para ser escuchados podemos pedir nuestro turno, para ello puedo levantar la mano o acercarme a la persona que quiero que me escuche y siempre ver a los ojos a la otra persona. Evitar ver objetos o otras cosas, ya que te distrae y ya no escuchas lo que te dicen. Escuchar es importante y ser escuchados nos hace sentirnos bien. Pero también este tipo de comunicación se requiere de estarla practicando y generar estos espacios para que se vuelva parte de nuestras formas de expresión y comunicación de las emociones. Y sobre como adultos todo ser ejemplos de la comunicación asertiva ya que los alumnos aprenden lo que hacemos mas que lo que decimos.

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

- Las actividades de conciencia de tu respiración han sido muy eficientes, sinceramente este ciclo escolar se me ha hecho largo, y en muchas ocasiones equilibrar tu vida profesional con tu vida personal es muy estresante y por mas que te organizas de una forma y otra el tiempo te gana, las energías se acaban, y estos espacios de respiración y relajación han sido maravillosos para mi, el detenerte a agradecer a la vida, el respirar profundo y sentir liberación de estrés fue lo que mas disfrute.
- Las lecturas de los tipos de comunicación, fue muy valiosa, y en las actividades había que elegir a una persona que representara al tipo de comunicación, y yo me puse en las tres como ejemplo, y es que me di cuenta que dependiendo de las circunstancias o horario del día vivía algún tipo de comunicación al expresar mis emociones, mi turno de trabajo es vespertino y llevo conmigo a mis dos hijas, así que en las mañanas practico una comunicación asertiva, me siento tranquila, las escucho, las atiendo, pero ya una hora antes de irnos a trabajar, tengo una comunicación agresiva, subo el volumen de voz, mando a mis hijas, estoy acelerada, etc. Y ya cuando regreso del trabajo quiero un espacio para mi, descansar y pues no escucho, tengo una comunicación pasiva. Y estas actividades me permitieron reflexionar sobre las circunstancias a mi alrededor que reflejan las emociones vividas y tener un mayor control sobre ellas.

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

IMPLEMENTACION DE LA ACTIVIDAD 4 EL AULA DE LAS PALABRAS AMABLES

Descripción: en el pizarrón colocamos las afirmaciones y en circulo les dimos lectura, después se les entrego a cada alumno algunas de ellas, se les puso en la espalda una hoja donde pusieron su nombre y cada alumnos pegaría en la espalda una de las afirmaciones a sus amigos o amigas, al final se dio lectura a cada una de ellas.

FOTOGRAFIAS



ACTIVIDAD FICHA DE PNCE
 MODULO 3
 SESION 4: SI APRENDO A ESCUCHAR ME COMUNICARE MEJOR.

Descripción: se les explica a los alumnos que es lo que aprenderemos el día de hoy, se les solicita observar la imagen de su ficha y reunirse con un compañero. Mira a los ojos a tu compañero y escucharlo mientras habla. Se les solicita platicar sobre sus videos favoritos o juguetes favoritos, se les solicita esperar su turno para hablar. Se les explica que es una comunicación asertiva y que una comunicación dragón. Al finalizar se les entrego su ficha y en equipos dialogaron para poner una palomita en los ejemplo donde si había una escucha asertiva y una tacha en donde había una comunicación dragón.

Fotografías





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.					