



**Alumna: Sandra María Anzo Ortega**  
**Asesora: M.C.E. Abril Armenta Ramírez**

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

**Respiración consciente:** Durante la actividad los estudiantes se relajaron al hacer el ejercicio de respiración consciente, algunos dijeron que les dio sueño, a otros comentaron que sintieron como si se hubieran dormido por unos minutos y al despertar se sentía que habían descansado.

**Agradecimiento:** Después del ejercicio de la respiración consciente se les pidió a los alumnos mencionarán uno a uno, el porque daban gracias ese día, y hubo quien dio gracias por tener a sus abuelitos, por que sienten que pasaron el ciclo escolar, porque les van a celebrar fiesta de quince años, etc. Y fue muy emotivo, porque luego de dar gracias, mencionan que se sienten muy bien. Y que van a continuar dando gracias en su día a día.

**Hablando el mismo idioma:** La actividad fue muy gratificante, porque luego de que los alumnos y alumnas se dieran cuenta de muchas de sus cualidades que ellos no se había percatado, comentaron que ahora que son conscientes trataran de mejor cada vez más. Los pensamientos descritos entre educandos fueron muy agradables y todos se sintieron muy elogiados, como lo mencionó uno de los alumnos. “Me siento como consentido por todos”. Por lo tanto, fue un excelente ejercicio para el reconocimiento a las cualidades de cada uno de los estudiantes.

**Veo y siento ¿Qué es? En equipos:** En relación a esta actividad, se logro el objetivo, ya que los alumnos al ser parte de un equipo, y haber tomado diferentes responsabilidades durante la actividad, se originó la empatía y la comprensión hacia sus compañeros, tratando de sentir lo que sienten los otros estudiantes y comprendiendo que el sentir es muy diferente para cada quien, que cada uno tiene su

propia interpretación y su propia forma de emitir el mensaje y que no siempre lo que se quiere decir se transmite correctamente. Por lo tanto, la tolerancia, respeto y empatía son indispensables para el trabajo en el aula.

**Veo y siento ¿Qué es?** En binas: En esta actividad, los alumnos sintieron que es indispensable practicar la escucha activa, de una manera cara a cara, respetando los sentimientos y las emociones de la otra persona. Algunos comentaron que se debe hacer un esfuerzo para practicar la escucha activa. Además de que es un buen ejercicio darse cuenta de estar frente a frente poniendo a atención correcta para darle su espacio y lugar al compañero o compañera y en su casa a sus familiares.

**El dragón, la tortuga y pulgares arriba:** En esta actividad los alumnos reflexionaron de forma individual, la manera cómo actúan en diferentes situaciones, y cuál de todas sería la más asertiva (pulgares arriba). Comentaron que aprendieron a detenerse a pensar el como se esta actuando, ya sea como dragón, como tortuga o como persona con pulgares arriba. Reconocieron su forma de actuar, y los alumnos que quisieron comentarlo en grupo lo hicieron. Otros fueron muy reservados, pero si reflexionaron y comentaron que muchas de sus formas de expresarse deberían ser modificadas.

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

Se fomentó el respeto en todo momento. Se pidió que la organización del grupo fuera la correcta y adecuada para llevar a cabo las acciones.

Se les invito a participar activamente, escuchando las indicaciones para el fortalecimiento del aspecto socioemocional.

Se comento al final de las actividades, que sin una comunicación asertiva no se hubiesen podido llevar las actividades, por lo que es necesaria la comunicación asertiva en todas las actividades que se realizan día a día.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?  
Porque se dan cuenta que es indispensable tener la atención en la persona que nos esta hablando, para interpretar correctamente el mensaje. Porque no es lo mismo que alguien

pidar algo a alguien en un tono de voz incorrecto, porque, cuenta la manera, el tono, el volumen, la atención y tiempo que se le brinda a la otra persona para una mejor comunicación asertiva, además que es indispensable reflexionar antes de reaccionar como dragón.

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

La actividad de “hablando el mismo idioma”, ya la había puesto en práctica y ha dado muy buenos resultados, las que no había empleado era del dragón, la tortuga y pulgares arriba en equipo y en bina, y dio excelentes resultados para promover la empatía y la comunicación asertiva y las puse en practica a partir de este curso.

Ambiente escolar que refleja dichas condiciones.



De acuerdo con el ambiente escolar, en algunas ocasiones hace falta más la empatía, la práctica de la calma para tener mayor tranquilidad, enfocarse más en lo socioemocional como distinguir los estados de ánimo. Reconocer las emociones, ya que al ser un grupo de secundaria está pasando por la pubertad y adolescencia, situación que los hace muy vulnerables a los cambios de ánimo, así como reconocerles con frases positivas, así como reconocer el esfuerzo de los estudiantes por medio de las frases de elogio.

Una de las actividades que contribuyeron favorablemente a la autoestima de los educandos fue la de palabras de elogio. Ya que muchos de los educandos no se reconocían con ciertas cualidades que sus compañeros ven en ellos, y al darse cuenta de que sus compañeros y compañeras denotan ciertas cualidades que ellos no percibían en sí mismo, los hace sorprenderse y motivarse para continuar desarrollando sus cualidades positivas.

Las actividades que fueron realizadas fueron:

- 1.- Salir al patio, hacer el ejercicio de respiración consciente, pidiendo a los educandos que se sentaran en el piso formando un círculo respirando y exhalando, ya

que genera calma, tranquilidad y sobre todo una actitud positiva para realizar las actividades escolares.

Durante el proceso, se recordó que como humanos tenemos muchas situaciones que nos hace sentir diferentes estados de ánimo, y que son válidos todos los estados de ánimo, pero se requiere la respiración consciente para pensar y reflexionar, dialogar con nosotros mismo, para poder externar de una manera consciente mediante el dialogo nuestro sentir de una manera atenta, enfocada y respetuosa. Para poder recibir el mensaje de la otra persona y o en su caso pedir a la otra persona únicamente que escuche y sobre todo agradecer.

Después, se les pidió a los alumnos uno a uno, dar gracias por alguna situación que ellos en lo particular se sintieran a gradecidos, siendo muy emotivo el porque dar gracias y no dar por hecho que todo lo que se tiene siempre se va a tener o que de todo lo que se carece siempre se carecerá, y que se debe dar gracias por todo.

“Descubriendo nuevas cualidades”. (Hablando el mismo idioma)

2.- Luego se le dio una hoja con una pequeña cinta para pegarla en su espalda y los compañeros y compañeras anotaran las cualidades positivas que ven en sus compañeros, y como todos iban a traer lapiceros y pincelines o plumones diferentes, no se darían cuenta quien escribió los mensajes. Entonces se pusieron de pie, y empezaron a escribir las cualidades positivas que ven en sus compañeros.



3.- Ya cuando se concluyó la actividad, los alumnos regresaron al salón, y por participación libre, decidieron compartir sus cualidades ante el grupo, así como las cualidades que no se daban cuenta que tienen y que los demás pueden ver en ellos ellos(as).

La siguiente actividad que se realizó, fue la de “Veo y siento ¿Qué es?”, pero con algunas modificaciones, primero se les pidió hacer equipos, colocarse los equipos en columnas, volteando hacia el pintarrón, el alumno que quedaba al frente del pizarrón traía un plumón para pizarrón blanco. Los demás estaban alineados atrás de los que estaban frente al pizarrón. Se busco que los equipos quedaran del mismo número de integrantes.

2.- Entonces se les pedía que guardarán silencio, ya que el ejercicio consistía en darle una palabra al alumno o alumna que se encontraba al final de la columna de cada

equipo, para contar hasta tres, y dibujar con el dedo en la espalda del compañero de enfrente de la fila, el objeto, animal o cosa que se les había dado como mensaje pasar al compañero de enfrente, sin palabras, únicamente sintiendo el dibujo en la espalda, por lo tanto, el silencio tenía que predominar para no hacer trampa. Para distinguir si el mensaje que llegaba al alumno o alumna que se encontraba frente al pizarrón, lo lograba dibujar. (Es decir, pasar el mensaje al compañero sin palabras, sólo sintiendo en la espalda el dibujo).

3.- Para dar continuidad, se cambiaba hacia atrás de la columna a la persona que estaba frente al pizarrón para que ahora fuera quien recibiera el mensaje, y así sucesivamente hasta que todos hayan participado en todas las funciones, es decir, recibir el mensaje, ser uno de los que recibe el mensaje de forma intermedia, y ser quien dibuja en el pizarrón el mensaje indicado.

La intención de la actividad es fomentar la comunicación y la empatía, ya que muchas de las veces juzgan al compañero, pero no se dan cuenta del cómo se siente de acuerdo con las actividades que tiene que realizar, es decir, el que recibe el mensaje y tiene que dibujar lo que considera que fue el mensaje, el que pasa el mensaje de forma intermedia considerando que lo ha transmitido correctamente, y el que recibe el mensaje y de acuerdo con su interpretación lo envía.

Al principio, cuando el compañero que está en el pizarrón recibe el mensaje y no es el indicado, todos piensan que lo enviaron correctamente y que el estudiante que lo dibujo lo hizo de forma inadecuada, pero al estar en el papel de recibir el mensaje, se dan cuenta que es una gran responsabilidad como debe ser enviado el mensaje para que el compañero de enfrente lo interprete correctamente. Así mismo, cuando la persona se encuentra en la parte intermedia de la fila, también lleva la responsabilidad de saber interpretar correctamente, así como, de la misma forma enviarlo adecuadamente. Es decir, es una responsabilidad en conjunto.

En equipo, realizan una conclusión que después se generaliza al grupo, hablando sobre la importancia de transmitir un mensaje, de la interpretación, de tener la calma para interpretarlo correctamente y transmitirlo con la misma intención que la persona que envió el mensaje. Por lo tanto, se considera a la escucha activa como parte fundamental de recibir un mensaje.



Para concluir la actividad se les pidió, que se pusieran de espaldas la columna uno con la columna dos y la columna tres con la columna cuatro, para recibir un mensaje los alumnos que se encontraban frente a la docente. Para dar el mensaje describiendo a su compañero sin verlo a la cara, únicamente con palabras. Esto con la intención de que los alumnos se den cuenta que la escucha activa no se da correctamente si no estamos teniendo la atención adecuada cara a cara con la persona que está enviando el mensaje. Se intercambiaron en varias ocasiones y se realizó una conclusión en grupo por medio de una lluvia de ideas.

Concluyendo que a todos nos gusta que nos pongan atención cuando estamos hablando, que las personas deben de escuchar activamente para interpretar correctamente el mensaje que se quiere transmitir. Que es muy importante para el que emite un mensaje que la otra persona lo escuche.



Durante la semana también se agregó la actividad de “El dragón, la tortuga y pulgares arriba”

Consistió en dar algunas copias a todos los alumnos y alumna del grupo, para después leer en voz alta el objetivo de la actividad, así como la definición de asertividad, para compartir el objetivo de la actividad y que de manera individual se hiciera una reflexión sobre la acción más apropiada que debería de tomarse en determinadas situaciones. La siguiente información fue la actividad que se les dio a los estudiantes en copias.

- Para el estilo pasivo: La tortuga
- Para el estilo agresivo: El dragón
- Para el estilo asertivo: Pulgar arriba

¿Qué es asertividad?

Asertividad es una habilidad que se puede desarrollar. Está dentro del campo de la inteligencia emocional, y es útil para comunicarnos y relacionarnos con el entorno, las situaciones y las personas.

Objetivos: Aprender para saber gestionar una comunicación positiva e inteligente.

**Dragón:** Este es el estilo agresivo. Cuando lo usamos, sale el dragón que llevamos dentro y con él la imposición de tus sentimientos, opiniones e ideas. Usa la amenaza, la agresión y los insultos para conseguir lo que quiere. No duda en expulsar fuego por la boca cada vez que habla, sin tener en cuenta que esto puede hacer daño a los demás.

**Tortuga:** Es el estilo pasivo. Cuando se utiliza, sale la tortuga que llevamos dentro. Nos hace callarnos y escondernos cada vez que queremos decir algo que realmente nos importa. Entonces lo escondemos dentro de nuestro caparazón. Sin darnos opción a poder defender sus propias ideas, opiniones o sentimientos. La tortuga se guarda dentro de su caparazón y no ve a los demás, ni tampoco ven a la tortuga.

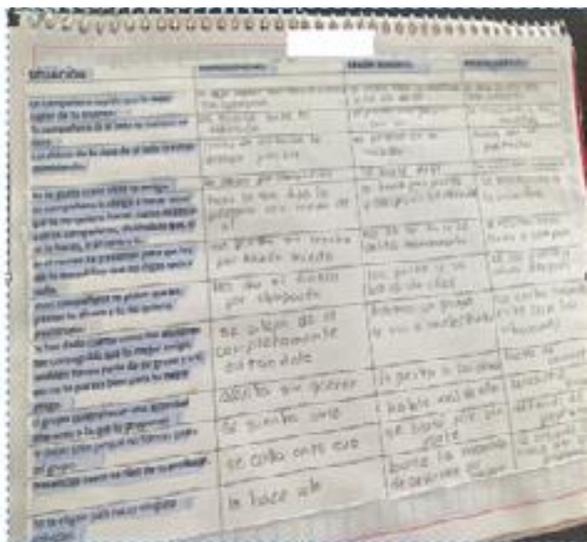
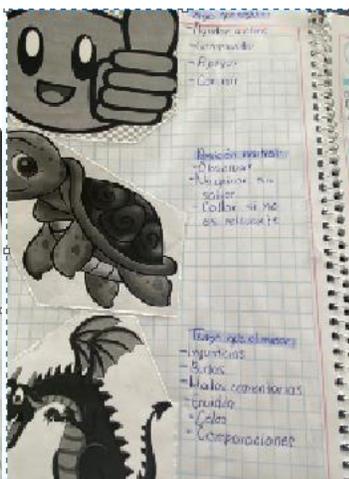
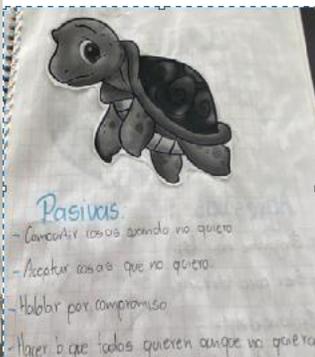
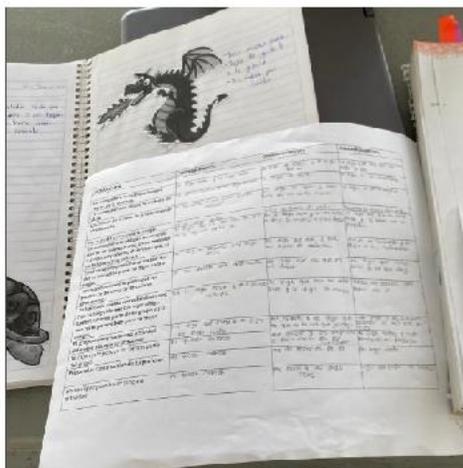
**Pulgar arriba:** Este es el estilo asertivo. Cuando se utiliza, sale la persona que llevamos dentro. Usando las palabras para comunicarnos correctamente, la persona emplea de forma adecuada las palabras. Teniendo en cuenta sus propios criterios y los de los demás, para no hacerse de menos, ni hacer de menos. La persona usa un estilo de comunicación con el que le es posible expresar lo que quiera sin que se haga daño así mismo, ni tampoco a las demás personas.

| SITUACIÓN  | TORTUGA (PASIVO) | DRAGÓN (AGRESIVO) | PERSONA (ASERTIVO) |
|--|------------------|-------------------|--------------------|
|  |                  |                   |                    |
| Una compañera te pide que le dejes copiar de tu examen.  |                  |                   |                    |
| Tu compañero de al lado te molesta en clase.   |                  |                   |                    |
| Los chicos de la clase de al lado te están intimidando.  |                  |                   |                    |
| No te gusta como viste tu amigo.   |                  |                   |                    |
| Una compañera te obliga a hacer cosas que tu no quieres hacer, como molestar a otros compañeros, diciéndote que, si no |                  |                   |                    |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| lo haces, irán contra ti.   |  |  |  |
| En el recreo te presionan para que les des tu lonche y que no digas nada a nadie.   |  |  |  |
| Unos compañeros te exigen que les prestes tu dinero y tu no quieres prestárselo.  |  |  |  |
| Te has dado cuenta como los abanusuarios compañeros han conseguido que tu mejor amigo también forme parte de su grupo y a ti eso no te parece bien para tu mejor amigo. |  |  |  |
| El grupo quiere realizar una actividad diferente a la que tu propones.  |  |  |  |
| Te dejan solo porque no formas parte del grupo.   |  |  |  |
| Presencias como se ríen de tu profesor.   |  |  |  |
| No te eligen para hacer ninguna actividad.  |  |  |  |



Al concluir la actividad de manera individual. Se les pediría a los alumnos que recortarán el dragón, la tortuga y pulgares arriba, para pegar en su libreta. Donde detectarían que actitudes de dragón de hoy en adelante van a cambiar. Además de las actitudes de tortuga que detectan de forma individual reflexionando que se comprometen a modificar. Y las actitudes de pulgares arriba que van a considerar continuar y sumar algunas otras para tener una comunicación asertiva e inteligente. Para concluir la actividad se les pidió a los estudiantes comentar si se logró el objetivo de la actividad que fue: Aprender para saber gestionar una comunicación positiva e inteligente. Y él porque es tan importante detectar si se está comportando como dragón, tortuga o pulgares arriba. Como fue una actividad de reflexión individual, los alumnos se reservaron sus respuestas, sólo el comentar la trascendencia de tener una actitud asertiva e inteligente con la comunicación.



### Rúbrica PTP 2

| <b>Instrumento para evaluar PTP del módulo 2</b>   |                     |                   |                      |                  |                      |
|--|---------------------|-------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| <b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>  |                     |                   |                      |                  |                      |
|  | <b>Insuficiente</b> | <b>Suficiente</b> | <b>Satisfactorio</b> | <b>Destacado</b> |                      |
| <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.                   | <b>x</b>            |                   |                      |                  |                      |
| 2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2. | <b>x</b>            |                   |                      |                  |                      |
| 3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.   | <b>x</b>            |                   |                      |                  |                      |
| 4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.                                     | <b>x</b>            |                   |                      |                  |                      |