

## **MODULO 2. Actividad 11 hablando el mismo idioma**

Estrategias implementadas: fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos, practicando la calma y la escucha.

Compartir la retroalimentación de su día a día o de momentos específicos

En estas actividades tuvimos una adecuada comunicación.

Manifestamos una vez realizada respiración y relajación que sentíamos y por qué.

Conectamos de una forma asertiva en cada una de las actividades ya que identificamos la situación en la que nos encontramos pudimos darle un nombre y explicamos la emoción que generaba.

Los demás escuchamos y agradecemos la confianza de compartir.

Cerramos manifestando lo que cada uno sintió de acuerdo con lo que los demás expresaron y en cuanto a lo que sentimos al platicar en un clima de respeto y confianza sobre nuestro propio sentir.

En conclusión

La escucha asertiva, el tratar a los demás como queremos que nos traten.

Empatizar con alguien es escuchar y darte cuenta cómo vas a intervenir una vez que entiendas e identifiques la situación.

Nuestro cuerpo es el primer termómetro emocional, nos ayuda a darnos cuenta lo que nos hace sentir una situación o acción. Así reconocer nuestras propias emociones permite identificar y poder entender las de los demás.

Nos dimos cuenta de que podemos estar conectando en emociones, sentimientos y situaciones que nos hacen parte de un grupo, una clase y un momento.