

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 SENTIAMOS 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 AGRADECIMOS 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. ASI RECONOCER NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES PERMITE IDENTIFICAR Y PODER ENTENDER LAS DE LOS DEMÁS.

NOS DIMOS CUENTA QUE PODEMOS ESTAR CONECTANDO EN EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y SITUACIONES QUE NOS HACEN PARTE DE UN GRUPO, UNA CLASE Y UN MOMENTO.