

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

Durante las actividades realizadas para fomentar relaciones positivas con la comunidad educativa, experimento una mezcla de emociones y pensamientos. Por un lado, siento alegría al ver la respuesta positiva de los estudiantes y miembros del personal educativo. Es reconfortante ver cómo se crea un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.

También me siento motivada y emocionada al pensar en las posibilidades que se abren al establecer una relación sólida con la comunidad educativa. Sé que juntos podemos lograr grandes cosas y mejorar la experiencia de aprendizaje de todos los estudiantes.

Sin embargo, también puedo experimentar cierta ansiedad y preocupación por si las actividades planeadas serán efectivas y bien recibidas por la comunidad. Me preocupa que algunos puedan no estar completamente de acuerdo con mis propuestas o que puedan surgir conflictos que obstaculicen las actividades.

En general, siento una mezcla de positividad, motivación y preocupación al desarrollar relaciones positivas con la comunidad educativa. Sin embargo, estoy segura que con determinación y dedicación, se puede superar cualquier obstáculo hacia un objetivo común de mejora y crecimiento.

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

Durante las actividades, se promovió la comunicación asertiva fomentando la escucha activa entre los participantes, animándolos a expresar sus opiniones y sentimientos de manera clara y respetuosa, y proporcionando retroalimentación constructiva para mejorar la comunicación

interpersonal. Se alentó a los participantes a ser asertivos al expresar sus necesidades y deseos, sin agredir ni intimidar a los demás, y a buscar soluciones de manera colaborativa en lugar de adoptar posturas defensivas o confrontativas. Se fomentó el lenguaje no verbal positivo, como mantener contacto visual, usar gestos abiertos y mostrar interés genuino en la comunicación, para fortalecer la conexión emocional entre los participantes.

En resumen, se promovió la comunicación asertiva a través de la práctica deliberada de habilidades de comunicación efectiva y el fomento de un ambiente de respeto mutuo y cooperación.

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

Claro que sí. porque han experimentado en primera persona los beneficios que esta técnica de comunicación aporta en sus relaciones interpersonales, tanto en el ámbito académico como en su vida personal. Han observado que al comunicarse de manera asertiva pueden expresar sus opiniones, sentimientos y necesidades de forma clara y respetuosa, evitando conflictos innecesarios y manteniendo una buena comunicación con sus compañeros, profesores y familiares. Además, han notado que la comunicación asertiva les ayuda a establecer límites saludables, a mejorar su autoestima y a resolver conflictos de manera eficaz, lo que les permite relacionarse de forma más armoniosa y satisfactoria con los demás. Por lo tanto, con el tiempo tendrán que valorar la importancia de la comunicación asertiva en su día a día para mejorar la calidad de sus interacciones con los demás.

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

Algunas de las actividades más significativas :

1. Práctica de la escucha activa: Esta actividad consistió en prestar atención total a la persona que está hablando, mostrando interés genuino en sus palabras y emociones. Es importante para establecer una conexión emocional y fomentar una comunicación efectiva.

2. Expresión de emociones de forma adecuada: Aprender a expresar nuestras emociones de forma clara y respetuosa es fundamental para comunicarnos de manera efectiva. Esta actividad ayudado a entender y manejar nuestras propias emociones, así como a comprender las emociones de los demás. Y seguiremos trabajando.

3. Comunicación no verbal: La comunicación no verbal incluye gestos, posturas, expresiones faciales y tono de voz, que pueden transmitir más información que las palabras mismas. Practicar la observación y la interpretación de estos signos es esencial para mejorar la comunicación emocional.

4. Resolución de conflictos: Aprender a comunicarse de manera efectiva durante situaciones conflictivas es crucial para mantener relaciones sanas y constructivas. Esta actividad incluye habilidades como la empatía, asertividad y la negociación, intereses muy importantes para mis alumnos.

Estas actividades fueron muy importantes porque la comunicación emocional y efectiva es esencial para establecer relaciones saludables, tanto a nivel personal como profesional. Nos ayuda a conectar con los demás, a expresar nuestras necesidades y sentimientos de forma adecuada, y a resolver conflictos de manera constructiva. Además, mejorar nuestras habilidades de comunicación aumenta nuestra autoconfianza y nos permite relacionarnos de manera más empática y auténtica.

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

FOMENTAR LA EMPATÍA HACIA LOS ESTUDIANTES Y ENTRE ELLOS/AS

PRACTICAR LA ESCUCHA Y FOMENTAR LA EMPATÍA HACIA LOS DEMÁS

En la clase de educación socioemocional decidí implementar la estrategia de PRACTICAR LA ESCUCHA, como parte de las actividades cotidianas de esta materia. Durante una clase, les pedí a los alumnos que se dividieran en parejas y se sentaran frente a frente, uno sería el hablante y el otro el oyente.

La consigna fue que el hablante contara una historia personal mientras el oyente debía prestar atención, hacer preguntas y mostrar interés positivo en lo que su compañero estaba compartiendo. Al principio, algunos niños se mostraron un poco indiferentes, pero poco a poco fueron entrando en la dinámica de la clase y empezaron a escucharse unos a otros con atención. Eso fue muy emotivo para mí, ya que, en ocasiones este grupo de 3° G, es algo descuidados y despistados.

Observé que una de las alumnas, Eva, decidió contarle a su compañero una anécdota sobre su perro, al cual había encontrado perdido en la calle y había decidido llevarlo a casa. Mientras narraba la historia, su compañero, Manuel, se mostraba cada vez más interesado, haciendo preguntas y demostrando empatía hacia la situación de Eva. Más de uno nos dimos cuenta de su situación y otros más se sumaron para sí, hacer la dinámica, contaron situaciones divertidas, así como personales.

Al finalizar la actividad, les pedí que reflexionaran sobre lo que habían experimentado y aprendido. Eva compartió que se sintió feliz de poder contar su historia y sentir que Manuel estaba realmente interesado en escucharla. Por su parte, Manuel expresó que se había dado cuenta de la importancia de prestar atención y estar presentes para los demás. Otros más se dieron las gracias por haberlos escuchado y sonrieron de verdad.

El aprendizaje de esta actividad fue que PRACTICAR LA ESCUCHA, nos permite conectar con los demás de una manera más profunda, demostrando empatía y generando lazos de confianza. En un mundo lleno de distracciones y ruido, aprender a escuchar con atención puede marcar la diferencia en nuestras relaciones con los demás.



En la clase de educación emocional se prestó excelente para mis actividades **FOMENTAR LA EMPATÍA** y, decidí utilizar la estrategia de "club de la empatía" con mi grupo de 3ºH. Durante esta actividad, los alumnos se sentaron en equipo y uno a uno compartieron una experiencia personal en la que sintieron una emoción fuerte, ya sea positiva o negativa. (Antes de comenzar nos relajamos, cerramos los ojos, respiramos en calma, sentimos el latir de nuestro corazón y escuchamos nuestra respiración).

Durante la actividad, los alumnos que les tocaba escuchar tendrían que estar atentos, sin interrumpir, sin reírse, sin juzgar, sin ofender y después al término de la práctica, expresar cómo se sentían al escuchar la experiencia del compañero. Todo con mucho respeto y sobre todo las emociones que le saco a su interior.

Esta dinámica permitió que los estudiantes practicaran la empatía al ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos. Identificarse con ellos, con algo, compartir sus sentimientos, ser capaz de comprender y entender la situación desde el punto de vista de otra persona, así sus sentimientos y emociones fuesen positivas o negativas.

Al finalizar la actividad, los estudiantes socializaron cómo se sintieron al compartir sus experiencias y al ser escuchados por sus compañeros. Algunos mencionaron que se sintieron aliviados al poder expresar sus emociones, mientras que otros señalaron que habían desarrollado una mayor comprensión y empatía hacia sus compañeros.

El aprendizaje principal de esta actividad fue la importancia de practicar la empatía en nuestras relaciones interpersonales. Aprendimos que escuchar activamente y comprender los sentimientos de los demás puede fortalecer nuestras conexiones con los demás y promover un ambiente de respeto y apoyo en el aula. La empatía es una habilidad fundamental para cultivar relaciones saludables y constructivas en cualquier entorno, y esta actividad nos ayudó a comprender su valor en nuestras vidas diarias.

“CUANDO ESCUCHEMOS QUE ALGUIEN ESTA HABLANDO, ESCUCHEMOSLO COMPLETAMENTE POR FAVOR”.



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.					