



1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Alegría, gratitud, empatía, reconocimiento al valor personal y hacia las demás personas

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

Haciéndolos concientes de "Trata como quieres que te traten, di lo que sientes, pero te quedas callado, pero utiliza las palabras correctas demostrando tus emociones pero sin lastimar".

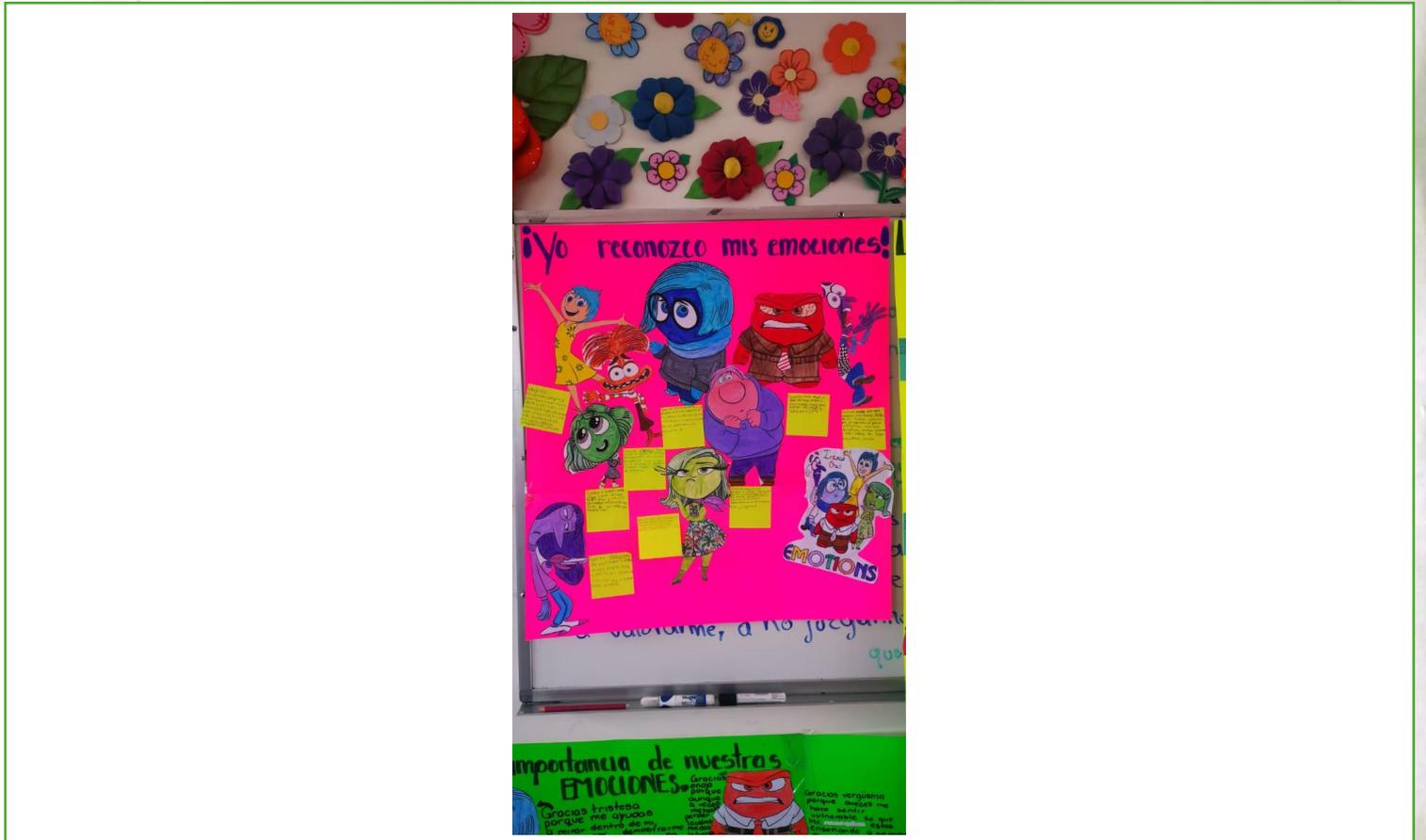
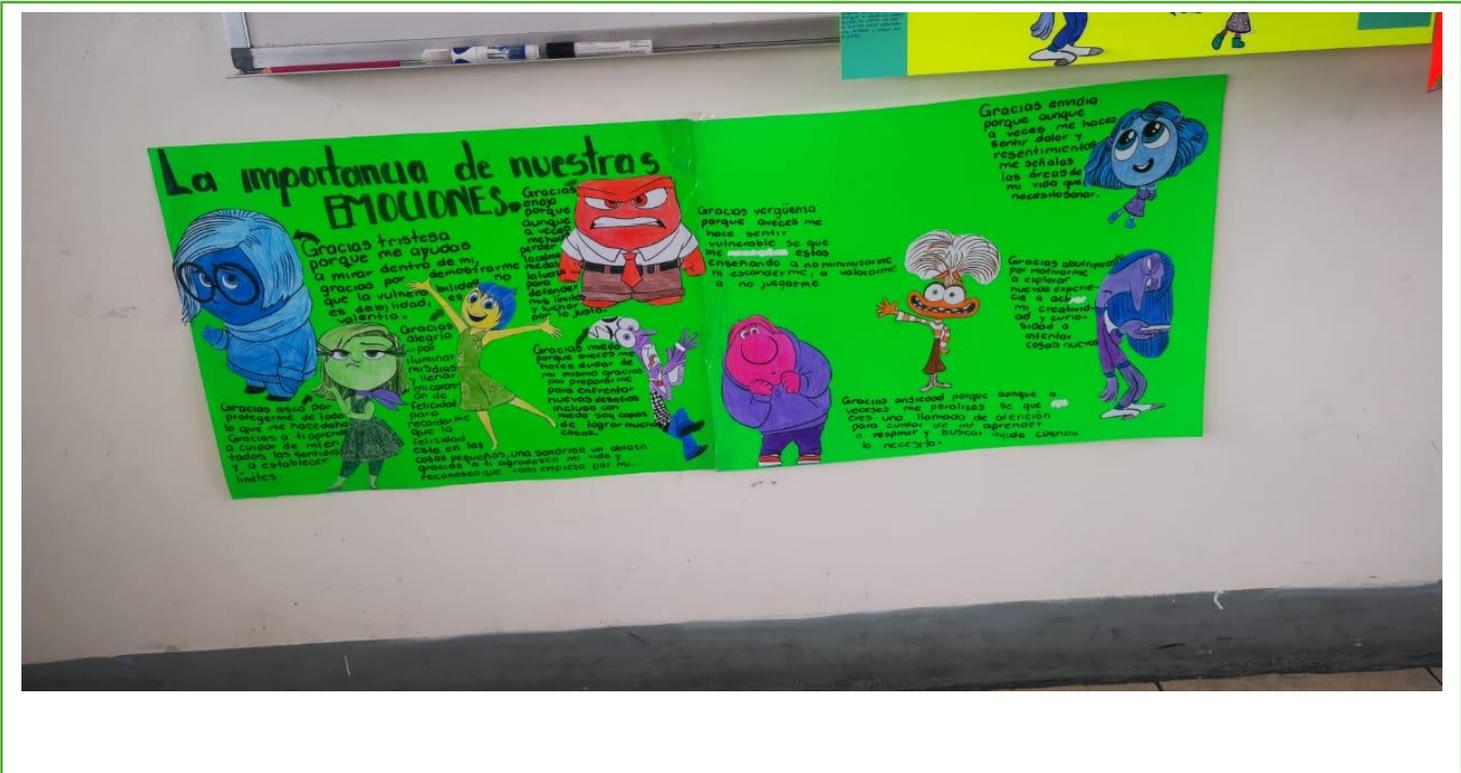
3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

Sí, porque reconocen la importancia de no quedarse callados, pero también reconocen que no deben lastimar a los demás, ni con palabras ni con gestos menos físicamente.

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

- Mantener la calma mediante la respiración
- Agradecimiento a todo y a todos
- Comunicación verbal y no verbal (a veces decimos demasiado sin hablar o como la cercanía o lejanía dice mucho de nuestras relaciones)
- Comunicación agresiva, pasiva y asertiva, nosotros y nuestro entorno "normalmente" somos agresivos

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



La importancia de nuestras EMOCIONES.

Gracias tristeza porque me ayudas a mirar dentro de mi alma y a demostrarle a los demás que soy vulnerable y valiente.

Gracias alegría por iluminar mis días y hacerme sentir feliz por lo que me rodea.

Gracias asco por protegerme de todo lo que me hace daño.

Gracias ira porque me ayuda a defenderme cuando necesito y luchar por lo justo.

Gracias miedo porque me hace dudar de mí mismo y prepararme para enfrentar nuevos desafíos.

Gracias amor porque me hace sentir que soy capaz de lograr muchas cosas.

Gracias vergüenza porque me hace sentir vulnerable y me ayuda a no juzgarme a mí mismo.

Gracias sorpresa porque me ayuda a descubrir cosas nuevas.

Gracias ansiedad porque me ayuda a estar alerta y preparado para lo que viene.

Todas mis emociones son : ¡ IMPORTANTES !

EMOTIONS

nojo p
 veces
 la
 fuerza
 mis l
 por l
 co pe
 que m
 apr
 de m
 y a



La importancia de reconocer nuestras emociones.



La tristeza es una emoción que nos ayuda a procesar lo que nos ha pasado y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.



La alegría es una emoción que nos ayuda a disfrutar de la vida y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.



El miedo es una emoción que nos ayuda a protegernos de los peligros y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.



La preocupación es una emoción que nos ayuda a anticiparnos a los problemas y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.



EMOTIONS



La ira es una emoción que nos ayuda a defendernos de los peligros y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.



El asco es una emoción que nos ayuda a protegernos de los peligros y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.



La vergüenza es una emoción que nos ayuda a protegernos de los peligros y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.



La envidia es una emoción que nos ayuda a protegernos de los peligros y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.



El amor es una emoción que nos ayuda a protegernos de los peligros y a encontrar el camino para superar lo que nos ha afectado.

Gracias envidia porque aunque a veces me haces sentir dolor y resentimientos me señalas los áreas de mi vida que necesito sanar.



Gracias a la preocupación porque me ayuda a anticiparme a los problemas y a valorarme.



Gracias a la alegría porque me ayuda a explorar nuevas experiencias y a activar mi creatividad y curiosidad.





¡Yo reconozco mis emociones!

Handwritten notes on sticky paper:

- Top left: "Cuando estoy triste, siento un dolor en el pecho y me cuesta salir de la cama." (When I'm sad, I feel a pain in my chest and it's hard to get out of bed.)
- Top middle: "Cuando estoy feliz, siento un calor en el pecho y quiero compartirlo con todos." (When I'm happy, I feel a warmth in my chest and I want to share it with everyone.)
- Top right: "Cuando estoy enfadado, siento un calor en la cara y quiero gritar." (When I'm angry, I feel a heat in my face and I want to yell.)
- Middle left: "Cuando estoy asustado, siento un frío en la espalda y quiero correr." (When I'm scared, I feel a cold in my back and I want to run.)
- Middle right: "Cuando estoy disgustado, siento un sabor amargo en la boca y quiero vomitar." (When I'm disgusted, I feel a bitter taste in my mouth and I want to vomit.)
- Bottom left: "Cuando estoy triste, siento un dolor en el pecho y me cuesta salir de la cama." (When I'm sad, I feel a pain in my chest and it's hard to get out of bed.)
- Bottom middle: "Cuando estoy feliz, siento un calor en el pecho y quiero compartirlo con todos." (When I'm happy, I feel a warmth in my chest and I want to share it with everyone.)
- Bottom right: "Cuando estoy enfadado, siento un calor en la cara y quiero gritar." (When I'm angry, I feel a heat in my face and I want to yell.)

Sticker: "Luz y Olu" with the word "EMOTIONS" written below it.

...a valíame, a no jugar...
que

Importancia de nuestras EMOCIONES.

Gracias tristeza porque me ayudas a mirar dentro de mi, demostrarme...



Gracias vergüenza porque a veces me hace sentir vulnerable se que me enseñando a...



Maestra, mediante el wats app le agrego la evidencia que tome en video de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva, así como la dinámica del aula de las palabras amables, esa la modifique un poco, precisamente porque les pedí que se miraran a los ojos, se entregaran la hoja de manera directa y finalmente se devolvieran la hoja y se dieran un abrazo, esto en señal de agradecimiento al tiempo convivido , 6 años, la educación primarias.