

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

En esta ocasión, las actividades solicitadas en este módulo número 2, me llevaron a pensar en la importancia de saber escuchar, primeramente, a nosotros, aunque parezca descabellado, eso fue lo que sentí que hice al controlar mi respiración y estar en un lugar tranquilo, por lo que puedo asegurar que somos capaces de interactuar con nosotros mismos, ahora bien, es igual de importante aprender a escuchar a los demás, porque lo que hacemos muy a menudo es oír, dejando de lado la importancia de poner atención a lo que nos conversa alguien más, aunado a ello, la comunicación no verbal es muy notoria y dice mucho de las personas, por lo cual, pienso que la observación es algo que va de la mano con la escucha porque la combinación de ambas nos termina por decir el mensaje de esa persona, como bien se menciona en el manual, definitivamente, los rostros comunican y más de lo que nos imaginamos, eso me hace sentir muy bien porque soy un firme creyente de que debemos ser congruentes con nuestra forma de ser, pensar y actuar, y si lo logro, quiere decir que mi comunicación verbal va a coincidir con mi comunicación kinésica o no verbal, llegando a este punto, sentí mucha alegría porque me di cuenta de que el tipo de comunicación que más utilizo es la asertiva, ya que siempre comunico lo que siento y pienso en el momento adecuado, siempre respetando las diferentes formas de pensar, y al mismo tiempo dentro del aula nos pudimos dar cuenta de que se usan los tres tipos de comunicación, eso hizo sentir un poquito mal, a aquellos alumnos que se dieron cuenta de que utilizan la comunicación agresiva o pasiva, en cuanto me percate de esa situación, intervine y les hice ver, que todas las personas llegamos a utilizar los tres tipos de comunicación, dependiendo de la situación que estemos viviendo, pero que lo importante, es darnos cuenta de que la comunicación ideal debe ser la asertiva, eso los hizo sentir mejor y se recomfortaron al saber que pueden cambiar su manera de comunicarse con las demás personas, los demás estudiantes se pusieron muy felices porque comprenden que ya se comunican de esa manera e identificaron que lo que deben hacer es poner más atención a cuando expresan sus sentimientos, emociones o ideas para darse a entender claramente y no haya confusiones.

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

Primero que nada, comencé a realizar algunas preguntas relacionadas con la comunicación a los estudiantes, ellos expresaron sus ideas y enseguida les proyecté en el pintarrón los tipos de comunicación que vienen en el manual, las leímos, analizamos y compartimos ideas y opiniones respecto de cada una de ellas, a partir de eso, llevamos a cabo la actividad donde vienen diferentes frases y los alumnos tenían que analizarlas para poder determinar a qué tipo de comunicación hacían referencia, después de revisar la actividad concluimos que la comunicación por excelencia debe ser la asertiva, a partir de ese momento, tomamos el acuerdo de que intentaríamos comunicarnos únicamente de manera asertiva, cuando ocurría algo que no encajaba dentro de este tipo de comunicación, los alumnos que se daban cuenta de ello le hacían ver a su compañero que estaba usando otro tipo de comunicación, siendo esta forma la que ayudó a regular la interacción y comunicación asertiva entre todos los integrantes del grupo en el desarrollo de las actividades, lo increíble de esta situación fue que no lo echaron en saco roto y no usamos esta estrategia solamente ese día, sino que lo hemos seguido aplicando dentro del grupo para que se habitúen a ella y la sigan empleando no solo en la escuela sino que también en su vida diaria.

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

Sí, porque gracias a las actividades del manual llevadas a cabo dentro del aula, pudieron darse cuenta que la mejor forma de comunicarse es cuando pueden decir lo que sienten o piensan, en el momento adecuado, viendo de frente a la persona y siempre respetando a los demás, lograron comprender que para tener buenas relaciones interpersonales necesitan de un diálogo abierto que les permita tomar decisiones y acuerdos en colectivo, tomando en cuenta las opiniones de todos y llegando a un consenso sobre una situación determinada, porque si no lo hacen de esa manera, entendieron que no van a llegar a un buen término con las demás personas, además de que pueden tener conflictos que pueden dañar sus relaciones sociales.

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

Sin duda alguna, al hablar de las actividades más significativas de este módulo, inmediatamente se me vienen a la mente dos de ellas, la de los tipos de comunicación que existen y la de los rostros comunican, y menciono las anteriores, porque son actividades que necesariamente van de la mano, ya que una se caracteriza por lo verbal y la otra por lo no verbal, pero que, en conjunto, logran complementarse de una manera perfecta para poder comunicarnos de una manera integral. Ahora bien, en mi vida diaria, trato de ser una persona muy congruente con lo que digo, pienso y actuó, y es precisamente desde ese plano, que pongo en práctica ambas actividades, es decir, que mi cara refleje lo que estoy comunicando con mis palabras, porque pienso que es fundamental mostrar esa seguridad corporal cuando hablamos con las demás personas, además de que intento tomar en cuenta sus ideas y opiniones, escuchando con mucha atención y fomentando un diálogo abierto y directo, sobre todo cuando se trata de tomar alguna decisión respecto a un tema.

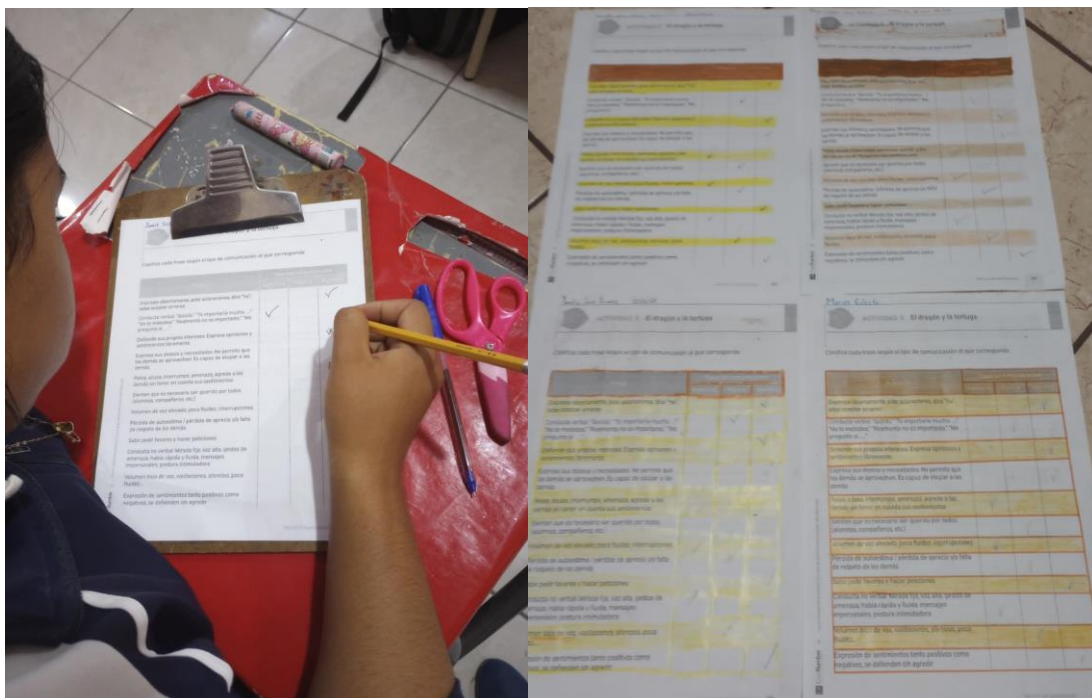
2. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Actividad: Cuatro a la vez.



En esta actividad, cuatro alumnos del grupo tenían que estar de pie, mientras que yo les mencionaba una emoción, enseguida, tenían que señalar o voltear a ver a un compañero que tuviera como fortaleza esa emoción, el compañero que señalaba a otro se tenía que sentar y el otro se levantaba, continuando sucesivamente con el juego hasta que todos entraran en él, dándose cuenta de que sus compañeros son capaces de identificar en ellos ciertas cualidades o fortalezas emocionales.

El dragón, la tortuga y el pulgar arriba.



Yarela Livia Alvarez 30/06/19

ACTIVIDAD 5 El dragón y la tortuga

Clasifica cada frase según el tipo de comunicación al que corresponde.

Frase	Tipo de comunicación		
	Asertivo	Pasivo	Agresivo
Discrepa abiertamente, pide aclaraciones, dice "no", sabe aceptar errores			
Conducta verbal: "Quizás," "Te importaría mucho..." "No te molestes," "Realmente no es importante," "Me pregunto si..."			
Defiende sus propios intereses. Expresa opiniones y sentimientos libremente.			
Expresa sus deseos y necesidades. No permite que las demás se aprovechen. Es capaz de elogiar a las demás.			
Pelea, acusa, interrumpe, amenaza, agrade a las demás sin tener en cuenta sus sentimientos.	✓		
Sienten que es necesario ser querido por todos (alumnos, compañeros, etc.).		✓	
Volumen de voz elevado, poca fluidez, interrupciones.	✓		
Pérdida de autoestima / pérdida de aprecio y/o falta de respeto de los demás.		✓	
Sabe pedir favores y hacer peticiones.			✓
Conducta no verbal: Mirada fija, voz alta, gestos de amenaza, habla rápida y fluida, mensajes impersonales, postura intimidadora.	✓		
Volumen bajo de voz, vacilaciones, silencios, poca fluidez.		✓	
Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, se defienden sin agredir.			✓

Mayra Celeste

ACTIVIDAD 5 El dragón y la tortuga

Clasifica cada frase según el tipo de comunicación al que corresponde.

Frase	Tipo de comunicación		
	Asertivo	Pasivo	Agresivo
Discrepa abiertamente, pide aclaraciones, dice "no", sabe aceptar errores			
Conducta verbal: "Quizás," "Te importaría mucho..." "No te molestes," "Realmente no es importante," "Me pregunto si..."			
Defiende sus propios intereses. Expresa opiniones y sentimientos libremente.			
Expresa sus deseos y necesidades. No permite que las demás se aprovechen. Es capaz de elogiar a las demás.			
Pelea, acusa, interrumpe, amenaza, agrade a las demás sin tener en cuenta sus sentimientos.			
Sienten que es necesario ser querido por todos (alumnos, compañeros, etc.).		✓	
Volumen de voz elevado, poca fluidez, interrupciones.		✓	
Pérdida de autoestima / pérdida de aprecio y/o falta de respeto de los demás.		✓	
Sabe pedir favores y hacer peticiones.			✓
Conducta no verbal: Mirada fija, voz alta, gestos de amenaza, habla rápida y fluida, mensajes impersonales, postura intimidadora.	✓		
Volumen bajo de voz, vacilaciones, silencios, poca fluidez.		✓	
Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, se defienden sin agredir.			✓

Alumnos trabajando en la actividad del dragón, la tortuga y el pulgar, donde tenían que leer y analizar unas frases y determinar el tipo de comunicación al que hacía alusión, identificando clara y ampliamente lo que las caracteriza, concluyendo que la mejor de todas es la comunicación asertiva, siendo ésta, la correcta para emplear en la comunicación con el resto de las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

El aula de las palabras amables.



Para la realización de esta actividad, les pedí a los estudiantes que se pegaran una hoja en blanco de su cuaderno, y que hicieran una fila para que sus entre todos se escribieran en esa hoja algo positivo o amable que pudiera describir a la persona en cuestión, cuando terminaron de escribirle a todos sus compañeros y de que cada uno de ellos tuviera su hojita terminada, les indiqué que debían retirarla de su espalda, leer en voz alta esas cualidades escritas y que socializara si creía que esas palabras formaban parte de sí mismo y que justificaran su elección, creando un ambiente muy sano de intercambio de ideas y opiniones en torno a su persona, concluyendo que en el grupo, se conocen lo suficiente como para detectar ese tipo de detalles que los hacen ser únicos e irrepetibles.