

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

Al llegar al preescolar me sentí en paz, ya que es un lugar agradable para mí, donde encuentro tranquilidad y un recibimiento grato por parte de mis compañeras, al momento de estar acomodando los materiales me sentí alegre por poder compartir la información que he estado recibiendo en el taller y también un poco nerviosa, con el deseo de no olvidar nada.

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

Cuando se platicó acerca de los tipos de comunicación, se hizo énfasis con respecto a las actitudes que presenta una persona que tiene una comunicación asertiva, se comentó acerca de la comunicación verbal y no verbal y como las personas asertivas cuidan estos dos elementos, por lo tanto, se solicitó el poder recordar estas características al momento de estar realizando las diversas actividades.

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

Si, ya que se estuvo conversando con respecto a la importancia que tiene la comunicación asertiva tanto en el aspecto escolar como en el personal, se hizo una reflexión con respecto a las características que podemos asumir tanto en la comunicación agresiva como pasiva y como estas por medio de la identificación y regulación se pueden transformar en una comunicación asertiva.

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

Desde el primer módulo he estado llevando a cabo la respiración en calma y me ha beneficiado mucho, sobre todo cuando necesito regular alguna emoción, es una técnica que me ha ayudado a regresar a la emoción base de “la calma”.

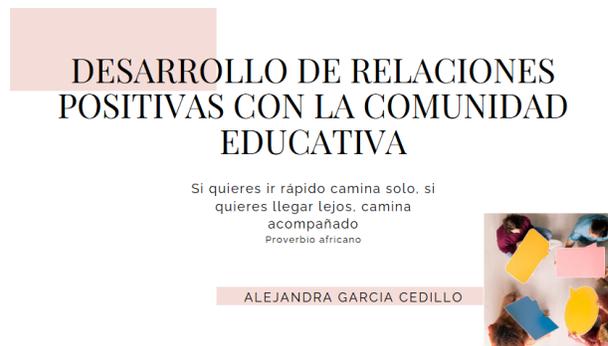
Otra de las actividades que han sido muy favorecedoras son las de gratitud, ya que de manera personal es algo que se me dificulta mucho, por lo general me enfoco en las cosas que aun no he logrado, por lo cual se me hace complejo el reconocer mis logros, entonces con estas actividades en ocasiones he llorado por la sensación tan grande que experimento.

Muchas gracias por darme la oportunidad de estar en el taller, siento que ha sido un camino de mucho autoconocimiento.

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

Hay dos enlaces: el de la presentación y el del video.

[Presentación módulo 2.pdf](#)



Se realizó una presentación para poder compartir con las maestras del Preescolar Francisco Eduardo Tresguerras, algunos de los conocimientos adquiridos en el segundo módulo del taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente” así como las actividades:

- Respiración en calma
- Diálogo consciente
- El dragón, la tortuga y el pulgar arriba
- Juego, veo y siento ¿Qué es?
- Juego de Kahoot

PTP2_AGCC (1).mp4



En el video se pueden visualizar las evidencias de las distintas actividades:

En la actividad de respiración en calma, observé que las maestras estaban muy tranquilas y atentas al video, al terminar la actividad, comentaron que los espacios donde hay naturaleza son muy relajantes y algunas de ellas compartieron anécdotas con respecto a lugares semejantes, también les compartí que cuando sintieran una emoción muy fuerte recordaran un lugar, un aroma o un sonido que hayan experimentado en contacto con la naturaleza para regresar a la calma.

En la actividad del diálogo consiente, se tuvo la oportunidad de poder conversar con compañeras al azar, esto dio apertura a que platicaran con maestras distintas y que pudieran preguntar con respecto a temas muy específicos, al momento de tomar las fotografías pude percibir que, en su mayoría, tenían una postura abierta y que escuchaban con atención. Al regresar al aula compartieron sus experiencias y como algunas de ellas no habían tenido durante todo el ciclo escolar la oportunidad de poder charlar como en esa ocasión.

En la actividad del dragón, la tortuga y el pulgar arriba, se comento acerca de las características de cada tipo de comunicación, las maestras dieron algunos ejemplos y también compartieron algunas experiencias donde habían sido agresivas o pasivas o asertivas.

En la actividad Juego, veo y siento ¿Qué es?, hubo muchas sonrisas, este juego les grado mucho y todas participaron de manera activa, al momento de estar utilizando la escucha se

logro percibir la importancia que esta tiene y como es necesario desarrollarla para poder tener una comunicación asertiva, algunas lograron descifrar el objeto de una manera muy rápida y otras necesitaron una descripción mas detallada.

En la actividad del juego de evaluación, comentaron que el juego se les había hecho divertido, por medio de este instrumento pude identificar que de manera general identificaban las características de cada tipo de comunicación, para la próxima sesión las retomare para poder afianzar el conocimiento.

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.					