

DOCENTE OLGA LILIA GASCA CERVANTES

ACTIVIDAD 16

PARTICIPACION EN EL FORO: hablando el mismo idioma

APRENDER A DISTINGUIR CON EL GRUPO CUANDO UNA COMUNICACION ES AGRESIVA, PASIVA Y ASERTIVA Y PRACTICARLO.

FOMENTAR LA EMPATÍA HACIALOS ESTUDIANTES Y ENTRE ELLOS /AS

Empecé por definir los tipos de comunicación y ejemplos claros y como se representaría la comunicación con imágenes mostrando un dragón, una tortuga y el pulgar arriba

Comunicación agresiva Es cuando expresas tu enojo o frustración de forma indirecta, sin confrontar directamente la situación. Ejemplo: "Ay, siempre me toca hacer todo".

Comunicación pasiva: Evitas expresar tus opiniones o necesidades. Ejemplo: "Está bien, como quieras".

Comunicación asertiva: Expresas tus pensamientos y sentimientos de forma clara, honesta y respetuosa. Ejemplo: "Me siento un poco sobrecargado. ¿Podríamos repartir las tareas de manera más equitativa?".

Pasiva: Evitas expresar tus opiniones o necesidades. Ejemplo: "Está bien, como quieras".

Se formaron equipos de trabajo para hacer una dramatización utilizando los diferentes tipos de comunicación, se presentaba ante el grupo y los alumnos tenían que identificar el tipo de comunicación, les pareció muy divertido y identificaron correctamente el tipo de comunicación de la cual se trataba. En mi planeación trabajo durante la semana practicando la comunicación asertiva tengo 14 grupos y doy la asignatura de Formación Cívica y Ética y Tutoría, así que se eligieron diferentes ejemplos que puse en práctica y son los siguientes:

Escenas Role-Playing: Se crearon situaciones comunes en el aula o la vida diaria (como pedir un favor, expresar desacuerdo, enfrentar un problema). Se dividió a los estudiantes en grupos para que actuaran en diferentes escenarios usando cada tipo de comunicación.

Análisis de Casos: Se presentó a los estudiantes algunos ejemplos de conversaciones y se les pidió que identificaran qué tipo de comunicación se estaban utilizando (agresiva pasiva, asertiva).

Chistes y Humor: El humor puede ayudar a entender la diferencia. Se les hizo la encomienda de encontrar chistes o situaciones humorísticas que ejemplifiquen los diferentes tipos de comunicación.

Ejercicios de Afirmaciones: Practicar frases asertivas para responder a diferentes situaciones. Por ejemplo, "Entiendo tu punto de vista, pero también me gustaría expresar mi opinión..."

Se les dieron a los alumnos algunas habilidades asertivas que pueden aplicar en su vida diaria como son:

Contacto visual: Que el alumno mantenga un contacto visual adecuado para mostrar seguridad y confianza.

Lenguaje Corporal: Se le dijo que una postura abierta y relajada comunica seguridad.

Tono de Voz: Que debe de hablar con un tono de voz calmado y firme.

"Yo" vs. "Tú": Enfocar las afirmaciones en cómo te sientes ("Me siento frustrado cuando...") en lugar de culpar al otro ("Tú siempre me haces sentir...").

Les di a mis alumnos algunos consejos importantes que quiero compartir.

CONSEJOS:

Recuerda tus derechos: Tienes derecho a expresar tu opinión y tus necesidades.

Enfócate en la solución: En lugar de atacar a la persona, busca una solución al problema.

Practica la asertividad: Las habilidades asertivas se aprenden con práctica.

Busca apoyo: Si te cuesta expresar tus sentimientos, busca ayuda de un maestro, consejero o amigo.

Me queda claro que la comunicación asertiva es un proceso de aprendizaje continuo y que gracias a este taller he aprendido más.

Y para cerrar con broche de oro a partir de ahora fomentare un ambiente donde los estudiante se sientan seguros para expresarse, y celebraré el progreso mis alumnos a medida que desarrollan sus habilidades de comunicación asertiva

Resultados obtenidos:

Mayor atención de mis estudiantes

Agradecimiento por hacer estas actividades con ellos

Reforzar las relaciones sociales y de este modo aumentar la autoestima

Desarrollo de habilidades socioemocionales

Estudiantes comprometidos, entusiastas con sus trabajos y proyectos

Alumnos más motivados aumentando la empatía
Expresaron sus pensamientos, opiniones y sentimientos de forma clara, honesta y respetuosa.
Entendieron y practicaron la comunicación asertiva
Resolución de problemas y conflictos
Se generaron interacciones positivas entre los estudiantes
Se generó un ambiente de trabajo agradable.

,

CONCLUSIONES

Concuerdo con mis compañeros del grupo "La Autonomía Emocional" que las emociones pueden influir en cómo se percibe y se responde a una situación, e incluso en cómo se establece la cercanía con la otra persona. Por ejemplo, cuando alguien es abierto y expresivo con sus emociones, esto puede conducir a una mayor conexión emocional y una mejor comprensión entre las personas involucradas. A su vez las actividades realizadas por la comunidad de profesores trabajan con sus alumnos la capacidad de hablar de sus sentimientos, lo cual es un factor básico de la educación emocional

Al implementar estas estrategias y acciones, se puede crear un entorno escolar más empático, donde los estudiantes se sientan comprendidos, respetados y capaces de manejar situaciones conflictivas de manera positiva.

Si fomentamos la empatía entre los estudiantes esto es crucial para crear un ambiente de aprendizaje positivo y ayudar a manejar situaciones conflictivas de manera efectiva. Estas estrategias y acciones que podrían ayudar a promover la empatía en el aula:

Por otra parte si Implementamos, la comunicación asertiva que sea abierta y respetuosa: Así como promover un ambiente en el aula donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus sentimientos, pensamientos y opiniones, y donde se fomente el respeto mutuo. Y en las actividades de trabajo en equipo fomentamos proyectos (NEM) en grupo donde los estudiantes tengan que colaborar, comunicarse y resolver problemas juntos, lo que puede ayudar a desarrollar la empatía y habilidades sociales.

Pienso que debemos Incluir la educación emocional en nuestras planeaciones de clase no solamente los que damos Tutoría sino todos los maestros de otras asignaturas; Incorporando lecciones sobre inteligencia emocional, comunicación efectiva y resolución de conflictos para que los estudiantes puedan desarrollar estas habilidades de manera consciente.

Para finalizar me hubiera gustado que nos dieran más acciones y estrategias para trabajar en aula con nuestros estudiantes de las enunciadas en la actividad 11." Hablando el mismo idioma" que son alrededor de 16, ojala que sea motivo de un nuevo taller al cual no dudare en tomarlo, pues en este taller he tenido un aprendizaje muy significativo.