



# MÓDULO

# 2



## Módulo 2. Desarrollo de relaciones positivas con la comunidad educativa.

### Propósitos

Con la reflexión sobre la práctica, la socialización de saberes y experiencias así como la interacción con los contenidos del taller y el acompañamiento de tu asesora/asesor lograrás en este módulo:

Implementar estrategias de comunicación asertiva con la comunidad educativa que favorezca sumarse a proyectos en favor del fortalecimiento de los procesos de desarrollo de aprendizajes.

Desarrollar estrategias que permitan una mejor escucha activa y empatía.

Implementar nuevas acciones para un efectivo manejo de conflictos emocionales.

# Problematización. Habilidades de comunicación emocional

## Respiración en calma



### ACTIVIDAD 1 Respiración sintiente

Busca un espacio tranquilo, cómodo y con buena iluminación. Trata de disponer de unos momentos sin interrupciones ni ruidos externos; aléjate de dispositivos electrónicos; realiza una breve meditación para centrar tu mente en el presente; adopta una actitud abierta y receptiva.



Recuerda la definición de “sintiencia” (pp.14), tráela a tu mente y realiza la actividad.

En el Campus virtual encontrarás el video de apoyo titulado “Respiración en calma”. Repite la actividad las veces necesarias para sentir que controlas tu mente.

- ¿Cómo me siento después del ejercicio de respiración en calma?
- ¿Qué pensamientos o emociones surgieron durante el ejercicio?
- ¿Hubo algún momento en el que me sentí particularmente relajado o consciente?
- ¿Cómo puedo aplicar esta sensación de calma y sentiencia en mi vida diaria?

Como cierre de la actividad reflexiona qué tan frecuentemente escuchas tus emociones y qué tan empático eres con aquello que te genera emociones que afectan tus relaciones interpersonales.

# Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes

## Tipos de comunicación



### ACTIVIDAD 2 Los rostros que comunican

Observa con mucho detenimiento la siguiente imagen y responde las preguntas posteriores.

Pon atención a la expresión de las miradas, la sonrisa, el ceño,... y piensa... ¿qué emoción me transmiten algunas de ellas? ¿En qué información me baso o en qué estereotipos sociales?



1. ¿Piensas que todos los rostros comunican el mismo mensaje? Explica.

No, por que algunos rostros muestran emociones aflictivas, y algunos emociones positivas, sin embargo en algo si concuerdan en que muestran la emoción que están sintiendo en ese momento y es válido a veces estar bien y otras tantas sentirse triste para poder comenzar y revivir tus emociones.

---

2. Selecciona uno de los rostros y has un intento por describir qué te comunica y qué te hace sentir.

Elijo el rostro de un hombre sonriendo, junto a uno de lentes, el me comunica alegría, transmite paz y seguridad de lo que esta haciendo ya que lo esta disfrutando, y esta siendo autentico en ese momento.

---

3. Si tuvieras que seleccionar un rostro de los que aparecen para representarte a ti mismo/a en una situación agradable, ¿cuál sería y por qué?

Me identifico con el rostro de una niña que esta con 2 trenzas en su frente, ya que su sonrisa demuestra o refleja, alegría, entusiasmo y disfruta de la vida.

---

4. ¿Y en una? situación desagradable.

Me identifico con el primer rostro de la izquierda ya que representa en una situación desagradable por que esta angustiado, preocupado, no tiene paz y le genera desagrado sentirse asi.

## La comunicación emocional

Definimos a la comunicación como el “proceso por el que el emisor transmite un mensaje al receptor, con un código compartido, a través de un canal” (Pujantel, Escales, 2014).

Entender la comunicación es entender la vida humana. Todas las personas tenemos la necesidad de comunicarnos, y tenemos la capacidad de hacerlo de las diferentes maneras que hemos desarrollado: textos en diversos soportes, oralidad y el propio lenguaje corporal.

El arte es un claro ejemplo de la diversas de canales, formas, soportes y mensajes que se pueden socializar, y el componente emocional que contienen y transmiten.

“La noche estrellada” de Vincent Van Gogh (1889) nos transmite asombro, melancolía y la sensación de movimiento y emoción a través de su uso vibrante del color y el dinamismo de sus pinceladas. Mientras que “Claro de luna” de Claude Debussy (1905) nos genera serenidad y nostalgia por su atmósfera tranquila y su belleza melódica, evocando una sensación de paz y melancolía.



MoMA The Museum of Modern Art - Google Arts & Culture

Todo el tiempo estamos comunicando algo, a los demás e incluso a nosotros mismos.

Vamos a concentrarnos en este momento en la comunicación emocional, definiéndola como “la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo” (Gutiérrez, 2015).

Y es que, si pensamos en la comunicación que empleamos en el día a día en nuestros círculos sociales, como lo es el escolar, tenemos que reconocer que nuestra comunicación se basa justamente en estados de ánimo, en lo que quiero transmitir, hacia quienes, si son mis alumnos, compañeros docentes, madres y padres de familia, con la comunidad educativa en general, cuando les expreso algo, cuándo solicito algo, o cuando simplemente quiero dar a conocer una información nuestra emoción de lo que nos produce ese hecho va incorporado, incluso cuando no expresamos algo con palabras es nuestro lenguaje no verbal el que también comunica al receptor un mensaje.



### ACTIVIDAD 3 El lenguaje no verbal, ¿qué tanto dice?

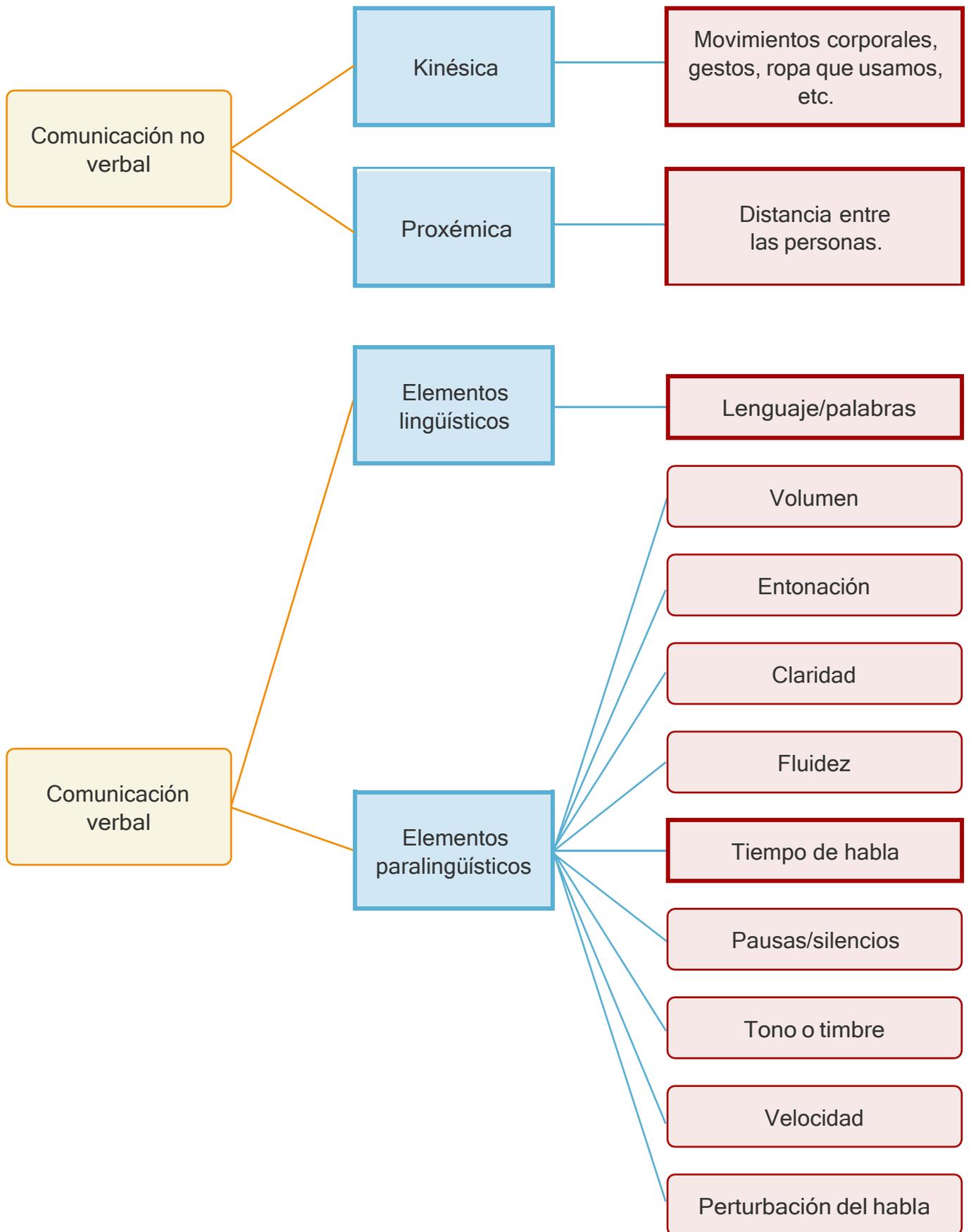
Vamos a analizar el lenguaje no verbal de acciones que realizamos.

En el siguiente cuadro aparecen diferentes acciones humanas, escribe en el espacio correspondiente de cada uno qué interpretación le das a cada una de esas acciones.

| Acción   | Interpretación   |
|--|--|
| Guiñar un ojo                                      | Que esta de acuerdo con lo que esta pasando.   |
| Sonreír ante las palabras de nuestro interlocutor. | Lo que esta transmitiendo en su mensaje me agrada, me hace sentir agusto y me gusta el comentario. |
| Abrazar a alguien.                                 | Demuestra que siento afecto y cariño hacia esa persona.  |
| Poner el dedo índice sobre los labios.             | Guardar silencio, ya que se esta generando mucho ruido.  |
| Arrugar la nariz al entrar en una habitación.      | Que huele mal o no es agradable el lugar para mi.  |

La comunicación, en lo que respecta a nuestro tema principal de abordaje, la podemos dividir en:

1. Comunicación verbal: Se refiere al uso del lenguaje, es decir, el sistema de códigos con los cuales se designan objetos del mundo exterior se basa en la palabra designada como elementos lingüísticos y elementos paralingüísticos como elementos que acompañan nuestras palabras.
2. Comunicación no verbal: Se refiere a todos aquellos signos no lingüísticos y que de alguna manera sirven para acompañar muchas veces a la comunicación verbal, dentro de esta comunicación no verbal se encuentra la comunicación kinésica que tiene que ver con expresiones de cara y cuerpo y la comunicación proxémica que tiene que ver con el significado atribuible a la distancia entre las personas.





## ACTIVIDAD 4 Análisis de mi comunicación con los demás

Ahora que reconoces los elementos que conforman a la comunicación, es momento de hacer un autoanálisis sobre la manera en que empleamos la comunicación verbal y no verbal con las personas cercanas a nuestro entorno.

Completa la tabla describiendo que elementos de la comunicación verbal y no verbal utilizas en cada caso.

| Individuo                        | Elementos de la comunicación que uso frecuentemente  |  |
|----------------------------------|--|--|
|                                  | Comunicación verbal  | Comunicación no verbal   |
| Mejor amiga/amigo                | Te quiero.<br>Tu puedes.   | Sonrió y guiño el ojo.   |
| Alumna/alumno                    | Tú puedes.<br>Eres importante en este grupo.<br>Tu participación fue muy valiosa.                            | Sonrió.<br>O puedo hacer mi cara de molestia.  |
| Directora/Director de mi escuela | Gracias, pedir permisos.   | Sonreír  |
| Madre o padre de familia         | Son una parte importante en mi vida, gracias por siempre apoyarme en todo.                                   | Abrazo, sonrisas, besos.   |
| Mi pareja                        | Cuando me siento molesta por algo, le agradezco su esfuerzo por todos los días dar lo mejor para su familia. | Abrazos, besos, caricias, sonrisa o silencio cuando estoy muy molesta para después hablarlo. |



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de gratitud.

Date la oportunidad de asomarte por una ventana para mirar el cielo o apreciar un árbol o planta que esté cercana a ti. Contéplalos y piensa en aquello que le agradeces hoy a la naturaleza, a ese cielo, a ese árbol o a esas plantas.

¿Qué las vuelve tan importantes para ti? ¿Qué puedes hacer tú hacer por el o ellas?

Te invitamos a dedicarle unos minutos a lo que le agradeces a la naturaleza para poner en práctica esa pequeña acción de agradecimiento.

¡Comparte con tu asesora/asesor tu acción y emoción al llevarla a cabo!

## Gestión y co-creación de conocimientos

### Expresión de emociones de forma asertiva

Ahora que entendemos mucho mejor el tema de la comunicación y su gran importancia para el desarrollo humano y las relaciones interpersonales, es momento de analizar cómo podemos lograr una comunicación más asertiva con nuestro entorno.

La comunicación asertiva es la habilidad que tenemos los seres humanos para poder expresar nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y percepciones de manera apropiadas respetando a los demás, haciendo valer nuestra voz, deseos y derechos, pero también mostrando respeto por los derechos de los demás.

La comunicación asertiva en el aula forma parte nuclear del proceso de enseñanza y de aprendizaje, “la comunicación educativa es un tipo de comunicación humana que persigue logros educativos” (Fortunato, Cañarte, Macías y Ponce 2022).

Todas las personas en algún momento utilizamos la comunicación agresiva, pasiva y asertiva. Cada una/uno puede reflexionar sobre dichas situaciones y estar alerta a reconocer los signos que nos advierten la presencia de estímulos y emociones en la comunicación interpersonal que pueden llevarnos a responder de manera agresiva o pasiva.

Primero, para saber cómo desarrollar la comunicación asertiva, se requiere reconocer qué es lo que debemos de evitar para evitar la comunicación dragón o tortuga.

En este recuadro se representan la comunicación agresiva con la imagen del dragón, la comunicación pasiva con la imagen de la tortuga y la comunicación asertiva con la imagen del pulgar arriba.



### **Comunicación agresiva**

Esta comunicación es aquella en la que las personas hacen una sobrevaloración de las opiniones, necesidades y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de las demás personas.



### **Comunicación pasiva**

Esta comunicación hace referencia a aquella que las personas realizan cuando evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos, o a ofender a otras personas, infravalorando sus propios deseos, opiniones y necesidades y dando mayor valor a los de las demás personas.



### **Comunicación asertiva**

Esta comunicación se caracteriza por ser abierta a las opiniones ajenas, dándole la misma importancia que a las propias, parte del respeto hacia los demás y uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene que coincidir con la propia y evitando conflictos sin dejar de expresar sentimientos, necesidades y deseos de forma directa, abierta y honesta, buscando llegar a comunes acuerdos.



## ACTIVIDAD 5 El dragón y la tortuga

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

| Frase  | Tipos de comunicación |        |          |
|--|-----------------------|--------|----------|
|  | Agresiva              | Pasiva | Asertiva |
| 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   |                       |        | ✓        |

| Frase  | Tipos de comunicación |        |          |
|--|-----------------------|--------|----------|
|  | Agresiva              | Pasiva | Asertiva |
| Conducta verbal: “Pienso...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas?” “¿Qué te parece?”  |                       |        | ✓        |
| Piensen que si no se comportan así, son demasiado vulnerables.   | ✓                     |        |          |
| Conducta no verbal: Contacto ocular directo, habla fluida, gesto firme, mensaje en primera persona y directo, verbalizaciones positivas. |                       |        | ✓        |
| Piensen que hay gente que merece ser castigada.  | ✓                     |        |          |
| Sitúan los patrones de comportamiento en términos de ganar-perder.   |                       | ✓      |          |
| Conducta verbal: “No tienes cuidado”, “Deberías”, “Harías mejor en ...”, “Malo”, “Debes estar bromeando”                                 |                       | ✓      |          |
| No defiende sus intereses. Hace lo que le dicen sin importar lo que piensa.  | ✓                     |        |          |
| Conducta no verbal: Ojos hacia abajo, voz baja, vacilaciones, gestos desvalidos, quita importancia a la situación, risitas falsas.       |                       | ✓      |          |
| Poco contacto ocular, mirada baja, postura tensa, incómoda...  |                       | ✓      |          |



## ACTIVIDAD 6 Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba

Es momento ahora de que reconozcas las situaciones en las que usas cada tipo de comunicación.

Piensa en una situación específica que te sucedió y en la que experimentaste la comunicación agresiva y otra con la comunicación pasiva. Describe detalladamente lo que dijiste y sentiste, las expresiones que usaste y, posteriormente, piensa cómo esa situación podría transformarse en un diálogo asertivo.

| Comunicación  | Situación   | Transformación en comunicación asertiva<br>               |
|---|---|--|
|   | Una compañera me estaba contando como iba su día y como yo ese día me sentía mal y triste, solo la estaba interrumpiendo y quería hablar solo yo para que su atención estuviera hacia mí. | Entendí que cada persona necesita su tiempo de ser escuchados y tener una escucha activa mutuamente.   |
|  | La directora regañó a una compañera por algo injusto y no hice nada mejor me quede callada.   | Entendí que debe aprender a tener comunicación con las personas para poder defender alguna situación si se cuenta con argumentos necesarios. |



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de afirmación.

Recuerda practicar la respiración consciente antes y después de cada afirmación, para permitir que las palabras resuenen en tu mente y cuerpo.

- Repite las siguientes frases:
- Soy un/a docente competente y capaz.
- Me trato a mí mismo/a y a mis estudiantes con amabilidad y respeto.
- Estoy marcando la diferencia en la vida de mis estudiantes.
- El trabajo que hago es importante.
- Creo en mí mismo/a y en mis capacidades.

Después de recitar tus afirmaciones, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes. Anota cualquier pensamiento o sentimiento que surja durante el proceso.

Finaliza escribiendo un par de afirmaciones variando su contenido según tu necesidad y circunstancia personal.



## ACTIVIDAD 7 ¿Por qué es tan importante aprender a escuchar?

Observa en el Campus virtual el video “Por qué es tan importante aprender a escuchar de Víctor Küppers”. También podrás acceder a él en la siguiente dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=LtMQDPAnauE>



Posterior a la observación, reflexiona sobre tu experiencia y responde las siguientes preguntas.

1. Pongamos en práctica la regla de oro “trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”. ¿Cómo te gustaría que fuera el trato y la comunicación de tus alumnas y alumnos hacia ti?

Que fuera de manera respetuosa, amable, de motivación y de gran confianza.

2. ¿En qué situaciones es fácil para ti sonreír? ¿En cuáles no lo es?

En situaciones agradables para mí, no sonrío cuando estoy molesta, incomoda o simplemente cuando algo ya me causo desagrado, es imposible que muestre una cara amable.

3. Para ti, ¿qué significaría “escuchar” de manera activa?

Escuchar de manera activa implica prestar atención total a la persona que está hablando, mostrando interés genuino en lo que dice, haciendo preguntas para clarificar su punto de vista, y reflejando sus emociones para demostrar empatía. Además, implica evitar interrumpir y dejar de lado distracciones para concentrarse en la conversación. En resumen, se trata de mostrar

4. De qué manera pones en práctica la escucha activa con un compromiso real con la persona que está hablando y comprender su mensaje en su totalidad.



### ACTIVIDAD 8 Ponerse en los zapatos de otro

Daniel Goleman es un psicólogo y autor estadounidense conocido por su trabajo en inteligencia emocional. Ha transformado la forma en que el mundo educativo incorpora las emociones al aula. En una de sus conferencias afirmó “Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”.

#### 1. ¿Qué significado tiene para ti la frase anterior?

Para mí, esa frase significa que al estar más conscientes y abiertos a nuestros propios sentimientos, seremos más capaces de comprender y empatizar con los sentimientos de los demás. Al entender nuestras propias emociones, desarrollamos una sensibilidad que nos permite interpretar de manera más precisa las señales emocionales que otros emiten, lo que a su vez nos ayuda a establecer conexiones más profundas y significativas con ellos. En resumen, el autoconocimiento emocional nos brinda la capacidad de leer e interpretar mejor las emociones de los demás.



La empatía es la capacidad que tenemos los seres humanos de poder comprender las emociones de los demás, para percibir con precisión emociones y sentimientos de otros y de poder implicarse en sus vivencias emocionales (Bisquerra, 2016).

En la primera sesión del Webinar Internacional de Educación socioemocional, escuchamos a Rafael Bisquerra justificar la urgencia de incorporar la empatía a nuestra forma de relacionarnos con las personas. Te invitamos, si lo consideras necesario, a volver a observar el video de su conferencia “¿Por qué es importante también educar en emociones?”

Practicar la empatía te empodera para aprender a tomar mejores decisiones, te hace reconocer la importancia de la escucha, y te permite comunicar de maneras más asertivas una vez que se ha identificado la situación.





Destina un par de minutos para realizar esta actividad.

En el Campus virtual encontrarás el video de apoyo titulado “Respiración en calma”. Repite la actividad las veces necesarias para sentir que controlas tu mente.

Para finalizar la actividad reflexiona en el impacto generado en tu entorno cuando te has comunicado con empatía ante la plática de una situación emocional compleja con una/un alumna/alumno, con una madre/padre de familia que te comparte una preocupación sobre su hija/hijo o con tu autoridad escolar que te solicite apoyo en una condición de estrés para ti.

Comparte con tu asesora/asesor tu vivencia y conclusiones.



## ACTIVIDAD 9 Mi percepción del conflicto

Antes de hablar del conflicto y sus estrategias para manejarlo vale la pena primero analizar nuestras percepciones en el ámbito personal como escolar acerca de él.

### 1. ¿Qué es para ti un conflicto?

Un conflicto es una situación en la que existen diferencias, desacuerdos o choques de intereses entre dos o más partes. Puede manifestarse en diversas formas, ya sea en el ámbito personal, laboral, social o familiar. Los conflictos pueden surgir por opiniones divergentes, necesidades no satisfechas, malentendidos, o incluso por valores y creencias contrapuestas. En general, el conflicto implica una tensión que requiere ser abordada para encontrar una solución que satisfaga a todas las partes involucradas.

### 2. Habitualmente, ¿de qué manera resuelves los conflictos personales?

Los soluciono primero identificando, que me causo el problema o que fue lo que me molesto o disgusto, después ya hablo las cosas con las personas involucradas y llegamos a un acuerdo.

### 3. Desde tu función docente ¿cómo resuelves los conflictos en el aula y la escuela?

Los conflictos los he resuelto, escuchando las dos partes y poder entender por que sucedio, posteriormente los cuestiono por que lo hicieron en ambas partes, después de escucharlos si no es muy grave, les pido ofrezcan disculpas y vuelvan a ser amigos.

### 4. Una directora de escuela comentó en alguna ocasión “Desearía poder eliminar todos los conflictos en la escuela”. ¿Compartes su deseo? ¿Porqué?

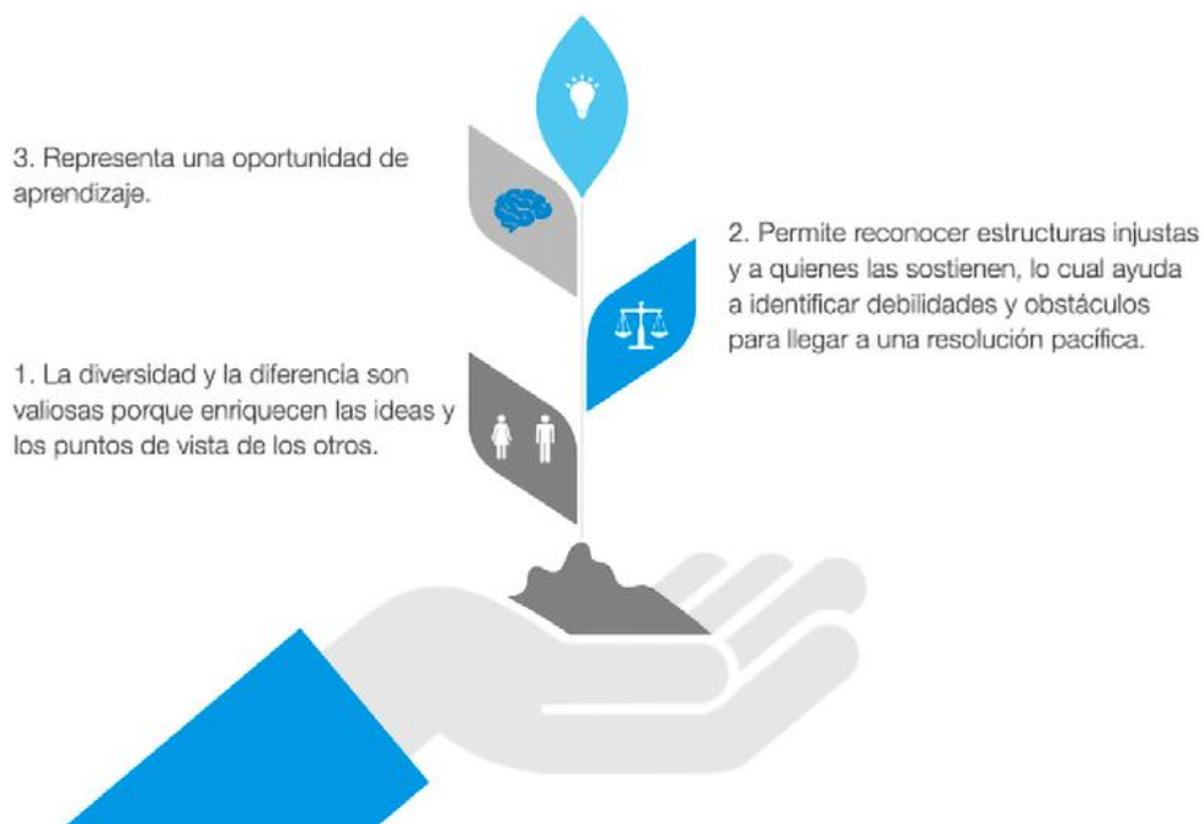
si me gustaría que eso pasara, ya que asi podemos estar creciendo, educando y enseñando a los niños en un ambiente de paz sin embargo es algo imposible ya que todos pensamos de manera diferente.

## Relaciones interpersonales: límites y manejo de conflictos

Se habla de un conflicto cuando hay deseos, objetivos o intereses contrarios entre personas o grupos de personas.

Las escuelas y las aulas son microorganismos donde las personas involucradas reflejan o expresan intereses, puntos de vista o sentimientos, que en ocasiones pueden generar un conflicto por contraponerse con los de otros, lo que dificulta llegar a acuerdos ante situaciones que se presentan en la convivencia cotidiana. Los conflictos son parte de la interacción social (SEP, 2016).

En la siguiente ilustración se mencionan los factores que hacen del conflicto una herramienta de desarrollo. Revísalos con atención.





## ACTIVIDAD 10 Manejo y solución de conflictos en el aula

Anota en la columna de lado derecho una situación de conflicto escolar que hayas vivido y cómo el factor con el que se relaciona fue fundamental para buscar solución, aprender de esa situación y transformar positivamente el conflicto.

| Factores que hacen del conflicto una herramienta de desarrollo   | Situación de conflicto escolar  |
|--|---|
| 1. La diversidad y la diferencia son valiosas porque enriquecen las ideas y los puntos de vista de los otros.  | Los alumnos quieren jugar al futbol en el recreo y las niñas no, la indicación fue que jugaran en grupo se pusieron de acuerdo y las niñas aceptaron jugar, y los niños después jugar a lo que ellas deciden. |
| 2. Permite reconocer estructuras injustas y a quienes las sostienen, lo cual ayuda a identificar debilidades y obstáculos para llegar a una resolución pacífica. | Los alumnos tienen conflicto por querer pasar todos al pizarrón a resolver los ejercicios sin embargo, deben aprender que si respetamos turnos todos lograremos pasar, y no habrá problemas.                  |
| 3. Representa una oportunidad de aprendizaje.  | Los alumnos corrieron en un lugar que se les dijo que no y se ocasionaron varios accidentes, los alumnos entendieron que deben aprender a escuchar las indicaciones que se les dan.                           |



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de gratitud.

Cada vez que respondas afirmativamente a las siguientes preguntas acompaña la respuesta diciendo “GRACIAS” y otras palabras de agradecimiento que quieras incorporar.

- ¿Estas respirando de manera calmada en este momento?
- ¿Puedes sonreír por recordar una situación que el día de hoy te pasó?
- Al tocar tu pecho, ¿puedes sentir el palpitar de tu corazón?
- ¿Puedes mirar en este momento los dedos de tus manos?
- ¿Puedes realizar acciones para mejorar tu estado físico y emocional?
- ¿Tienes forma de comunicarte con las personas que más quieres?
- ¿Puedes escuchar dentro de ti sonidos que te generan paz y calma?
- Después de la actividad, reflexiona sobre ello y tómate un momento para asimilar tus sentimientos y pensamientos.

Considera realizar un pequeño acto de gratitud hacia ti realizando una actividad que te satisfaga y llene de paz y calma interior. Graba un audio con lo que has sentido y cualquier pensamiento significativo que haya surgido. Si realizaste el acto de gratitud hacia ti misma/mismo, describe lo ocurrido y sentido.



## ACTIVACIÓN DEL RECUERDO

### Elemento de la formación 2

Antes de continuar con las actividades del módulo, realiza en Campus virtual la actividad interactiva “Elemento de la formación 2”. Esta actividad tiene el propósito de traer a tu mente las ideas centrales del módulo 2 y que estés preparado para los procesos de codiseño y transferencia de saberes a tu contexto.

Recuerda que para poder continuar en el Campus con la participación en el Foro y en el envío de tu Proyecto de Transformación Personal (PTP 2) de-berás haber contestado de manera correcta la actividad interactiva.

## Trabajo colaborativo y codiseño

### Estrategias de comunicación con las y los estudiantes

A través de la información y las actividades llevadas a cabo hasta ahora, hemos clarificado el valor y la importancia de la comunicación emocional así como la posibilidad de participar en mejores conversaciones, relaciones sociales y manejo efectivo de conflictos a través de la escucha, la empatía y la asertividad.

Sin embargo, sabemos que con frecuencia en la escuela y el salón de clases se presentan diversidad de situaciones conflictivas.



## ACTIVIDAD 11 Hablando el mismo idioma

En la siguiente tabla se describen diferentes estrategias que puedes emprender en el aula o escuela para mantener una comunicación efectiva con tus estudiantes, y que son a la vez alternativas de acciones para la transformación de conflictos.

Rodea las estrategias y acciones que consideras más efectivas para llevar a cabo en tu contexto.

|  |   |
|--|---|
| MANTENER LA CALMA  | TIEMPO DE ACUSACIÓN (DESIGNAR UN TIEMPO ESPECÍFICO PARA SOLUCIONAR JUSTO ALGUNA QUEJA O ACUSACIÓN EN ESE MOMENTO SI ES POR SUPUESTO UNA SITUACIÓN QUE PUEDE ESPERAR SU TIEMPO DE RESOLUCIÓN). |
| ELOGIAR A TUS ESTUDIANTES  | DESIGNAR SEÑALES QUE PUEDA REPRESENTAR UNA ACCIÓN COMO SILENCIO O CALMA, PUEDEN CREARLA JUNTOS.   |
| COMPARTIR RETROALIMENTACIÓN DE SU DÍA A DÍA O DE MOMENTOS ESPECÍFICOS.               | PRACTICAR EL SILENCIO CONSCIENTE  |
| MESAS DE NEGOCIACIÓN O DIÁLOGO (DESIGNAR ALGUNA PARA CUANDO OCURRA ALGÚN CONFLICTO). | ANTICIPACIÓN  |
| PRACTICANDO LA CALMA   | DETECCIÓN DE ESTADOS DE ÁNIMO DEL ALUMNADO  |
| SONREIR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO  | TENER ACTOS DE GENEROSIDAD (Y QUE PUEDAN COMPARTIRLOS, A TRAVÉS DE FRASES, DIBUJOS U OBJETOS)   |
| PRACTICAR LA ESCUHA  | AGRADECER LOS MOMENTOS, EL DÍA O LAS SITUACIONES COMPARTIDAS A SU GRUPO   |
|  | FOMENTAR LA EMPATÍA HACIA LOS ESTUDIANTES Y ENTRE ELLOS/AS.   |
|  | APRENDER A DISTINGUIR CON EL GRUPO CUANDO UNA COMUNICACIÓN ES AGRESIVA PASIVA Y ASERTIVA Y PRÁCTICARLO  |

Guarda tus respuestas a esta actividad, pues las recuperarás para participar en el foro 2 en Campos virtual.



### ACTIVIDAD 12 Los hijos son el reflejo de los padres

Observa con atención el video “Los hijos son el reflejo de los padres”. Podrás verlo en el Campus virtual o acceder a él en la siguiente dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hei-BADi6KE>

Posterior a la observación, reflexiona y responde las siguientes preguntas.



1. En los primeros segundos se observa como la directora comienza a hablar con la madre sobre su hijo David. ¿Qué te transmitió su comunicación y lenguaje tanto verbal como no verbal?

Se ve la directora enojada, y que se esta tratando de una situación negativa ya que su tono de voz fue firme y fuerte

2. ¿De qué manera tu propondrías compartirle la carta a la madre?

Realizarlo en frente de todo el grupo para que los demás vean el ejemplo y todos o al menos algunos niños repitan las acciones positivas de los demás.

3. Sé honesto/a. Recuerda el ciclo escolar pasado y has un recuento de las reuniones con madres, padres o tutores para hablar de las acciones positivas (buenos actos y logros) versus las acciones negativas de una/un alumna/alumno. ¿A qué se deberá que casi siempre son mucho más las reuniones negativas que las positivas?

Que estamos enfocados o señalar lo malo y pocas veces felicitar las cosas buenas, es parte de la cultura que vivimos dentro de nuestros contextos,



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de afirmación.

Recuerda practicar la respiración consciente antes y después de cada afirmación, para permitir que las palabras resuenen en tu mente y cuerpo.

- Repite las siguientes frases:
- Busco lo bueno en los demás.
- Cada dificultad es una oportunidad que me permite conocer de todo lo que soy capaz.
- Sé que no estoy solo/a y agradezco tener a mi alrededor tanto.
- Soy creador/a de espacio seguros, comenzando conmigo mismo/a.



## ACTIVIDAD 13 Priorizando para educar en equipo

Enumera del 1 al 14 el orden que le darías de prioridad a las acciones recomendadas para tener una comunicación efectiva con madres, padres y/o tutores de tus estudiantes.

| Prioridad | Acción   |
|-----------|--|
| 1         | Permitir la réplica acerca de lo ocurrido con su hijo/a.                         |
| 3         | Comentar primero lo positivo del alumno/a.                                       |
| 2         | Validar su punto de vista.   |
| 10        | Evitar mensajes de superioridad.   |
| 4         | Dirigir los comentarios críticos hacia la conducta en vez de la persona.         |
| 13        | Evitar las confrontaciones y los señalamientos directos con los padres.          |
| 12        | No dar diagnósticos de sus alumnos/as.   |
| 11        | Evitar las etiquetas hacia los alumnos/as.                                       |
| 14        | No poner en tela de juicio la manera en que educan a sus hijos/as.               |
| 5         | Hacer sentir a la madre/padre/tutor como un aliado en la educación.              |
| 6         | Ser amable, empático y cordial.  |
| 7         | Preguntar sobre la opinión que tienen del desarrollo de sus hijos/as.            |
| 9         | Saber si tienen dudas con respecto a la educación de sus hijos/as.               |
| 8         | Agradecer su tiempo y reconocerles la importancia de que mantengan comunicación. |

### Estrategias de comunicación con personal educativo

El docente trabaja en y para la comunidad. No trabaja de manera aislada. La institución educativa es una comunidad de personas y saberes en la que no lo sabemos todo, pero podemos complementar nuestros saberes con otros. Por eso se suele afirmar que “...entre todos, lo sabemos todo”. Y para ello, la actitud para compartir y aprender unos de otros es fundamental (Miño, 2013).



## ACTIVIDAD 14 Trabajo en equipo

Responder las siguientes preguntas, haciendo un análisis y reflexión sobre el trabajo en equipo con las y los compañeros docentes.

1. ¿Tomo las reuniones de mi equipo como una oportunidad o como un estorbo?

Yo si las tomo como una oportunidad ya que expresamos lo que nos funciona y tomamos ejemplo las practicas exitosas y asi podemos aprender en conjunto.

---

---

---

2. ¿Conozco y comparto los objetivos y la metodología de trabajo de mi equipo? ¿Cómo lo hago?

Si siempre comparto con mis compañeros las metodologias y estrategias que utilizo, aunque no siempre me resulten para que ellos me den la opinión de que fue lo que fallo y que se puede mejorar.

---

---

---

3. ¿Conozco y valoro las capacidades y conocimientos de los miembros de mi comunidad escolar, y en consecuencia, aprendo de ellos?

Si las conozco y si reconozco las cualidades y capacidades de cada uno, con ello, pido de su apoyo para poder mejorar mi propia Practica.

---

---

---



## ACTIVIDAD 15 Somos la suma de todos

A continuación, se presentan estrategias que son efectivas en el desarrollo de una mejor comunicación con el equipo educativo, así como una oportunidad de crecimiento mutuo. En los recuadros en blanco, describe de qué manera podrías poner en práctica cada estrategia, describiendo ejemplos concretos o situaciones específicas.

1. Ten una visión en conjunto de tu centro educativo y esfuérate por conocer y apreciar a todos sus miembros.

Repartimos las comisiones dependiendo a las habilidades de cada uno, no lo hacemos por molestar o dejarle el más pesado al que nos caiga mal siempre se pide opinión si están de acuerdo o no.

2. Convierte los conflictos en propuestas de mejores normas de funcionamiento con el equipo.

Si realizamos una actividad y nos sale mal, reflexionamos que nos salió mal y cual fue la causa y evitamos caer en lo mismo en una siguiente situación.

3. Busca un sentido más profundo al equipo: una misión elevada, trascendente, reconozcan qué es lo que verdaderamente buscan lograr juntos.

Reconocemos todas las situaciones positivas que hemos tenido en equipo, agradecemos por estar juntos y sabemos apreciarnos.

4. Recuerda tomar en cuenta cuantas veces puedas, al iniciar una intervención, al hacer alguna solicitud, al estar en una junta, la comunicación no verbal, la empatía, la comunicación asertiva y la escucha.

Pararme a dar una junta con padres de familia, debo transmitir seguridad, empatía yo se que no siempre ellos vienen con la mejor actitud pero hacerlo ver que todo es un proceso en el cual podemos mejorar.



## ACTIVIDAD 16 Participación en el Foro

Pasos para la participación en el Foro:

1. Regresa a la tabla de la actividad 11 “Hablando el mismo idioma”, en donde seleccionaste diferentes estrategias y/o acciones que puedes emprender en tus aulas para manejar situaciones o conflictos de manera más efectivas y asertivas.
2. De las que señalaste, selecciona una acción y/o estrategia para elaborar una descripción de cómo la has practicado y los resultados obtenidos.
3. Comparte en el grupo de Facebook la estrategia, enriquece tus saberes y experiencias leyendo y comentando las publicaciones de tus compañeras y compañeros.
4. Ajusta, modifica o diversifica tu participación para que publiques Campus virtual tu conclusión. La participación en el foro será evaluada por tu asesora/ asesor.

| Criterio                   | Excelente (2 puntos)  | Aceptable (1 punto)   |
|----------------------------|---|---|
| Relevancia del Contenido   | La publicación aborda de manera suficiente y detallada la importancia de educar en emociones, proporcionando ejemplos claros y bien argumentados. | La publicación menciona la importancia de educar en emociones, pero de manera superficial y sin ejemplos claros.    |
| Claridad y Coherencia      | La publicación está escrita de manera clara y coherente, con un flujo lógico de ideas y sin errores gramaticales o de ortografía.                 | La publicación es comprensible, pero presenta varios errores de gramática o ortografía y la coherencia es limitada. |
| Originalidad y Creatividad | La publicación muestra originalidad y creatividad, aportando ideas novedosas o perspectivas únicas sobre el tema                                  | La publicación es algo original, pero se basa en ideas comunes sin mucha creatividad.                               |

| Criterio                                       | Excelente (2 puntos)   | Aceptable (1 punto)   |
|--|--|---|
| Participación en el Debate                     | El participante participa de manera constructiva y respetuosa en los procesos de intercambio de experiencias y saberes, fomentando un debate enriquecedor. | El participante contribuye a debate del grupo de manera superficial y sin aportar su experiencia o lo hace de manera poco respetuosa. |
| Recuperación de ideas y aportaciones del grupo | La publicación recupera aportaciones del grupo o la Comunidad de manera adecuada.  | La publicación menciona de manera superficial alguna aportación del grupo o en la Comunidad.  |

# Transferencia de saberes y conocimientos al contexto

## Comunicación positiva con la comunidad educativa



### MINI PROYECTO 1 “Mi botiquín emocional”

Tema: Promoviendo una comunicación asertiva

En este segundo módulo nos hemos concentrado en la importancia de la comunicación asertiva. También hemos explorado algunas capacidades sociales (empatía, escucha activa, asertividad, manejo de conflictos) que promueven la comunicación positiva y como estas habilidades se asocian de manera directa con el mejoramiento de las relaciones interpersonales e interpersonales tanto con el entorno como con nosotras mismas/ nosotros mismos, con la familia y con la comunidad educativa de la que formamos parte.

Las actividades de este módulo han promovido la emoción, la reflexión y el autoanálisis acerca de situaciones que probablemente pudieron ser diferentes con una comunicación sensible y atenta. Ahora cuentas con nuevas estrategias y herramientas para ponerlo en práctica.



¡Lo estás haciendo increíble!

Ahora nosotras y nosotros te agradecemos de corazón tu esfuerzo y dedicación.

Ahora bien, llegó el momento de trabajar en nuestro segundo mini proyecto, en el que pondremos en prácticas juegos y actividades para promover la comunicación asertiva con tu grupo.

### Condiciones por cuidar en el entorno del aula

- Elige un momento en el que el ambiente sea tranquilo y sin interrupciones, asegúrate de que todas y todos se sientan seguros y cómodos para expresar sus emociones sin temor a ser juzgados y en dónde puedan compartir sus experiencias, establece reglas claras sobre la escucha activa y la confidencialidad para mantener la confianza en el grupo.

- Organiza las bancas, pupitres, sillas y mesas de trabajo en un círculo o en grupos pequeños para facilitar la interacción y la comunicación visual entre ellos.

## Planeación de la actividad

- Elige al menos dos actividades de la sugeridas, prepara lo necesario y dedica 15 minutos para el desarrollo de la actividad.
- Comienza con una gran sonrisa y una respiración profunda personal.
- Realiza las actividades junto con el grupo para conectar personal y colectivamente.
- Como ya tienen el antecedente del 1er mini proyecto, ahora puedes compartirles que la misión esta semana será trabajar en la “comunicación asertiva” pueden dar algunas ideas de qué es para ellos/as.
- Para iniciar pedirles que organicen cómo sea posible el espacio y mobiliario para tener contacto visual, que se pongan cómodos y realiza con ellos la “Respiración en calma”.
- Recuerda guardar evidencias en formato de audio, video o a través de las producciones de tus estudiantes. Éstas serán las evidencias por integrar en tu Proyecto de Transformación Personal (PTP).

## Propuesta de actividades

### 1. Cuatro a la vez

Este es un juego en el que, estando las y los estudiantes sentados, sólo cuatro pueden estar de pie a la vez. Los cuatro sólo pueden permanecer de pie durante 10 segundos antes de sentarse y ser reemplazados inmediatamente por otra persona.

Mencionarás en voz alta alguna emoción y, sin hablar y utilizando solamente lenguaje no verbal, las y los estudiantes de pie seleccionarán de los que están sentados, a una/uno que tenga como fortaleza, la emoción que mencionaste. El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible.

Al finalizar este juego que puede llevarte de 5 a 10 minutos puedan reflexionar sobre las alternativas que usaron para poder lograr el objetivo de este juego.

Puedes profundizar en la importancia de la comunicación no verbal, y del trabajo en equipo.

### 2. Veo y siento, ¿qué es?

Para este juego organiza al grupo en círculo y pide a dos estudiantes que pasen al centro del círculo y se coloquen espaldas. Una/uno tendrá un objeto una tarjeta con el nombre de algún objeto. Deberá describirlo (sin decir explícitamente qué objeto es) al otro estudiante quien tendrá que dibujar el objeto basándose en las descripciones que le haga.

Repite el juego con diferentes alumnos/as.

Al finalizar pregunta:

- ¿Fue fácil o difícil cumplir con el objetivo de este juego?
- ¿Para quién fue más sencillo el juego, para quien describió o quien dibujo?
- ¿Qué emociones experimentaron ambas personas mientras realizaban el juego?

Reflexionen sobre las respuestas dadas.

### 3. El dragón, la tortuga y el pulgar arriba



Al igual que en las actividades 5 y 6 de este módulo, comparte con tus estudiantes cuales son las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Pídeles a algunos que actúen situaciones de los tres tipos de comunicación, sin mencionar a cuál se refieren y solicite al resto del que identifique qué tipo de comunicación se trata.

Hagan consciente en su día a día aquellas situaciones en las que se manifiestan algunas de estos tres tipos de comunicación.

### 4. El aula de las palabras amables

Le pedirás a cada estudiante que se coloque (pegue) una hoja en la espalda para que sus compañeras y compañeros le escriban alguna palabra positiva o amable. Participa también del ejercicio tanto escribiendo como portando tu propia hoja.

Al finalizar anima a que lean y compartan tanto las palabras y frases escritas en su hoja como las emociones que les provoca el ejercicio.

Conserve las hojas e invite al grupo a releerlas cuando ocurran conflictos que requieran confirmar las fortalezas década una/uno.

## Socialización de evidencias de aprendizaje

A continuación, te compartimos el formato sugerido para entregar tu Proyecto de Transformación Personal (PTP) del módulo 2 en el Campus virtual. El formato se encuentra descargable desde el Campus mismo.

Deberás responder las preguntas incluidas en el formato a partir de las experiencias y vivencias del desarrollo de las actividades seleccionadas y realizadas con tu grupo. Incluye imágenes del desarrollo de las actividades o de las producciones de tus alumnos.

En caso de contar con evidencia en formato de audio o video, ponte en contacto con tu asesora/asesor para que acuerden la manera de hacérselas llegar y sean adecuadamente valoradas.

Para subir su el PTP del módulo 2 al Campus, asegúrate de realizar los siguientes pasos:

1. Modifica el nombre del archivo (PTPM2\_AAAA) cambiando las letras “A” por las iniciales de tu nombre: PTPM1\_FRVG.

Convierte el archivo Word en documento PDF. Solo podrás cargar en Campus archivos PDF.

Antes de convertir y de “subir” al Campus tu PTP, es importante que autoevalúes tu producto y te asegures que cumple con todos los componentes solicitados. Apóyate de la rúbrica incluida al final del formato de entrega.

2. Accede al Campus virtual y localiza la sección PTP correspondiente.
3. Carga el archivo del PTP. Si tienes duda, recuerda revisar los videos tutoriales compartidos al inicio del taller o contacta a tu asesora/asesor para pedir ayuda.

### Metacognición y emociones

Antes de iniciar con el trabajo del módulo 3, te invitamos a recuperar los ejercicios acerca de la comunicación verbal y no verbal en tus relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del entorno escolar. Tómate unos minutos para revisar tus respuestas iniciales y para considerar cómo pueden transformarse mediante poner en juego lo que has aprendido en este módulo.

Este ejercicio te permitirá reflexionar acerca de la importancia que tiene impulsar relaciones positivas con la comunidad escolar y extraescolar. Al hacerlo, estarás modelando formas de comunicación activas y empáticas que aporten oportunidades para el desarrollo integral de las y los estudiantes, así como del colectivo docente al que perteneces.



### 1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Mis pensamientos cambiaron en la manera de ver las cosas negativas que pasan en mi vida, reconozco que tengo que hablar claro y lo que necesito para que la otra persona logre entender lo que quiero transmitir, que es importante estar todos en la misma sintonía para poder mejorar en las cosas que queremos lograr tanto individual como en colectivo.

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

La comunicación asertiva la promovi a través de la práctica de habilidades específicas que permiten expresar de manera clara, directa y respetuosa nuestras opiniones, sentimientos y necesidades, al mismo tiempo que se escucha activamente a los demás. Algunas de estas habilidades incluyen el uso de "yo" en lugar de "tú" para expresar opiniones, la capacidad de establecer límites de manera firme pero amable, la habilidad para expresar emociones de manera adecuada y el manejo efectivo de conflictos. Además, fomentar un ambiente de confianza y apertura en las relaciones interpersonales también contribuye a promover la comunicación asertiva.

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

Si reconocen lo que es saber comunicarse de manera asertiva sin embargo se requiere seguir trabajando con ellos de manera en la que aprendan a reconocer y saber hacer efectiva su comunicación de un una manera que sea asertiva para poder vivir en un ambiente de paz.

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

Para mi una de las actividades primordiales fue la de hablar todo el mismo idioma ya que los alumnos aprender a expresar de una manera asertiva lo que quieren decir.

Y la actividad llamada LOS HIJOS SON EL REFLEJO DE LOS PADRES.

La realice con la presencia de las madres de familia, trabajamos primero presentando el video, despues que realizaran una carta a alguna mamá agradeciéndole algo que le reconozcan para con sus hijos. A continuación muestro imágenes.

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





## Rúbrica para autoevaluación de 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 |
| Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas                   |              |            |               |           |               |
| Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2 |              |            |               |           |               |
| Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2   |              |            |               |           |               |
| Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo                                     |              |            |               |           |               |

# Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave educación emocional. Barcelona. Editorial Grao.
- Bisquerra, R., Pérez, J., García, E. (s.f.). Inteligencia emocional en educación. Madrid. Editorial Síntesis.
- Cooper, D. (2020). Inteligencia emocional. Una guía práctica para mejorar sus habilidades sociales, relaciones y aumentar su nivel de conocimientos para desarrollar el liderazgo en su vida.
- Dávalos, V. (2012). Comunicación y liderazgo. España. Editorial McGrawHill.
- Fortunato, A., Cañarte, C., Macías, T., Ponce, M. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Revista Polo del Conocimiento. Recuperado de: <file:///C:/Users/santy/Downloads/Dialnet-La-ComunicacionAsertivaYSuAporteEnElProcesoDeEnsenanza-8482994.pdf>
- Gutiérrez, M. García, J. (2015). La comunicación emocional, una necesidad para una sociedad en crisis. I Congreso internacional de expresión y comunicación. Sevilla 2-4 septiembre 2015. Recuperado de: [https://congreso.us.es/ciece/Virtual\\_02.pdf](https://congreso.us.es/ciece/Virtual_02.pdf)
- McGrawHill. (s.f.). Unidad 1. La importancia de la comunicación en las relaciones sociales. Recuperado de: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/844818453X.pdf>
- Miño, G. (2013). El docente líder. Ideas para la automejora continua. Buenos Aires. Editorial Miño y Dávila.
- Pujantel, I., Escales, R. (2014). Habilidades sociales. Editorial Macmillan.
- Secretaría de Educación Pública. (2016). Manual para el docente Educación Primaria. Programa Nacional de Convivencia Escolar. Ciudad de México.
- Villegas, M. Estrada, E. (2024). Técnicas para promover la comunicación asertiva y fortalecer las relaciones interpersonales en el entorno educativo: un enfoque integral en el instituto universitario del Centro de México. Revista Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. México. Recuperado de: <file:///C:/Users/santy/Downloads/10227-Texto%20del%20art%-C3%ADculo-52069-1-10-20240402.pdf>



[www.conrumbo.org](http://www.conrumbo.org) | [ventas@conrumbo.org](mailto:ventas@conrumbo.org)

**ConRumbo** Servicios Educativos, S.A. de C.V.  
Boulevard Dolores del Río 506, Col. La Joya, Querétaro, Qro. C.P. 76180 T: (442) 483.0606 · [www.conrumbo.org](http://www.conrumbo.org)

