

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

Como actividad previa y en etapa de sensibilización, les pedí a mis alumnos que se pusieran de pie y comenzaran a platicar entre ellos, que platicaran acerca de sus gustos, su personalidad, sus metas a futuro, etc., permitiéndose conocer a aquellos compañeros con los que usualmente no compartían tiempo o que simplemente no es común que dialoguen.

Aquí surgieron pensamientos como: “es raro maestra, pues si ni les hablo”, Eva comentó: “maestra, es que cómo le voy a platicar si no sé cómo hacerlo”. Observé a mis alumnos un tanto apáticos al inicio y solo querían estar con sus amigos.

Después, les expliqué la actividad de “Cuatro a la vez”, nos sentamos en círculo, la consigna fue que se separaran de las personas con las que conviven y cuatro personas deberían de estar siempre de pie; comencé a decir las emociones y ellos tenían que elegir a alguien que lo caracterizara sin hablar.

Comenzamos el juego y hubo niños que no comprendieron la actividad, supongo que no fui asertiva al momento de explicar. Así que retomé las indicaciones, porque los primero cuatro niños que estuvieron de pie hablaron al momento de seleccionar a alguno de sus compañeros.

Al estar jugando, noté caritas inconformes y algunos les daba mucha risa cuando los seleccionaban. En total alcanzaron a hacer alrededor de 8 rondas, y en la etapa de reflexión me llevé una gran sorpresa y que continuación describo lo ocurrido.

Los invité a compartir cómo se habían sentido y qué relación tenía esta actividad con las anteriores que habíamos trabajado. Gabriel mencionó que él se había sentido triste porque le dijeron que era una persona triste y que la forma no verbal empleada por el compañero que lo seleccionó, no había sido la adecuada para expresarlo, porque simplemente lo señaló. Ana mencionó que no le había gustado la actividad porque no se conocen bien y fue difícil identificar qué emoción caracterizaba a alguien. Regina comentó que simplemente no supimos comunicarnos, que la comunicación de la primera actividad hubiera sido asertiva

si de verdad hubieran escuchado a sus compañeros acerca de cómo eran y sus gustos, pero no le tomaron la importancia que debían. Génesis dijo: a mí me escogieron porque soy feliz, y yo no me considero una persona feliz porque tengo muchos problemas. Dayana expresó: a mí me eligieron en el enojo, y a lo mejor sí, soy enojona, pero con mi hermano, nunca pensé que me percibían así, soy seria, pero fue raro. Nataly compartió que al menos a ella le sirvió para analizarse, conocerse más, conocer a sus compañeros y así, ya no suponer cómo es su forma de ser, sino, realmente saber qué emoción los describe más.

Después, les di un anexo para complementar la actividad que se llamaba: “El amigo invisible”, definitivamente no habíamos tenido éxito con la primera actividad, así que el objetivo de ésta fue que a través de la comunicación escrita describieran a un compañero. Tomaron al azar un papelito con el nombre de alguno de sus compañeros del salón y con ayuda de las actividades anteriores tenían que escribir sus gustos, personalidades y darle un mensaje secreto. Al terminar me entregaron los papeles para poder entregarlos a las personas que les habían tocado.

Comentaron: “Maestra, no (risas), vea cómo me dibujaron, estoy fea, pero se pasaron, ya no me gustó esto”, “casi no me puso nada, supongo que fue alguien que no me conoce, pero es padre ver su comentario y saber cómo me perciben”, Regi expresó que ella antes sentía que les caía mal a todos, por su forma de ser, pero que con esa actividad le dijeron que era una persona inteligente, amable y que le gustaría conocerla más, que eso era mejor que lo anterior. Otros alumnos pensaron que no les había gustado la actividad porque simplemente no se conocen y que no estaban de acuerdo con lo que les habían escrito.

Sin duda fueron momentos tensos y tuve que intervenir para guiarlos a través de preguntas que nos permitieran enfocarnos al objetivo de la actividad, les pedí que dijeran qué podríamos hacer para mejorar nuestra comunicación en el salón y cómo influirían estos cambios en que ellos se conocieran. Axel comentó que la comunicación no verbal dice mucho, que podemos hacer caras y no nos damos cuenta, así que es algo que debemos de analizar. Sayumi compartió que tenemos que expresarnos de manera asertiva, pero al mismo tiempo tenemos que enseñarnos a escuchar. Todos concordaron que fue una actividad que no nos resultó, pero que nos permitió darnos cuenta de la falta de comunicación asertiva que tenemos como grupo y que debemos de darnos la oportunidad

de conocer más a las personas, pues con expresiones o cosas escritas podemos lastimar a las personas que queremos cuando a lo mejor, no tienen la intención de hacerlo.

La segunda actividad que apliqué fue la de “Veo y siento, ¿qué es?”, lo primero que hice fue reflexionar con ellos, expresaron que la actividad anterior no nos salió para nada bien (palabras de los alumnos), pero que podemos mejorar en cómo expresamos nuestras emociones o sentimientos a través de escuchar activamente y ser claros al momento de hablar.

Les comenté que retomaríamos esas reflexiones para hacer una actividad, se pusieron en parejas, tratando de que fueran compañeros con los que usualmente no platican, uno se puso en frente volteando hacia el pintarrón y el otro hacia la pared. El que estaba viendo hacia el pintarrón podía observar una imagen que tenía que describir usando una comunicación asertiva, en cambio, el que estaba volteando hacia la pared tenía que dibujar lo que les decían.

Esta actividad fue totalmente diferente, mis niños se reían entre ellos, se escuchaban y trataban de describir lo más certero posible, el proyectar las imágenes me sirvió como adecuación de la actividad porque todos podían verlos de forma más específica.

Al momento de la reflexión, comentaron sus pensamientos y emociones con lo siguiente: Hasiel dijo que era más fácil para la persona que dibujaba, porque solo tenía que escuchar activamente. Víctor mencionó que los dos debían tener habilidades, porque si el que describía, no lo hace de manera correcta, el que dibuja, por más que escuche activamente, no le iba a resultar. Richard mencionó que su compañera, al describirlo le dijo que era un animal con un caparazón arriba y abajo. Cristel mencionó que ella había dibujado un caracol porque eso le había entendido, aunque aceptó que no escuchó bien lo que su compañero le estaba diciendo, se dejó llevar omitiendo los detalles que le decía. Karol mencionó que el presentó ansiedad durante la actividad por el no saber qué era lo que estaba atrás proyectándose.

Denisse dijo que su emoción fue de preocupación: “es que maestra, mi compañera no le atinaba, más bien, yo no soy buena describiendo”, ahí varios expresaron que estaban de acuerdo, entonces les pregunté: “¿Qué habilidad necesitamos tener para mejorar nuestra comunicación?”, Jessi mencionó que tiene que ser más específica al momento de expresar

lo que piensa o siente. Víctor: “yo saco el cómo soy maestra, usualmente pienso mucho las cosas antes de decirlas, entonces me tardaba mucho en describir y se me acababa el tiempo, mi compañero ni me entendía”. Eva: “A mí en el dragón me dijeron que era una lagartija con alas, y no maestra, debemos de aprender a decir las cosas como son, así debe de ser la comunicación asertiva”.

Sin duda, fue una actividad muy diferente a la anterior, disfrutaron mucho, se rieron y les permitió seguir analizando en qué tienen que mejorar con respecto a su comunicación y en la convivencia con su grupo, los vi un poco más unidos que en la actividad anterior y no repelaron cuando les dije que tenía que ser alguien con el que no conviven.

Finalmente, la tercera actividad que implemente fue “El aula de las palabras amables”, sin duda sería un reto después de todo lo que habíamos pasado. Les expliqué la dinámica y cada uno nos colocamos las hojas en la espalda. Les pedí que fueran frases o palabras positivas y cuidaran mucho en cómo se expresaban con sus compañeros.

En esta actividad todo fluyó diferente, se reían, se hablaban entre ellos, platicaban y en general, supieron integrarse, trabajar en equipo y lograr el objetivo.

Cuando terminaron de escribir sus palabras, les pedí que leyeran su hoja y fue muy grato ver que tres niñas lloraron, otros se emocionaron y se reían. Incluso, yo me sentí muy feliz al leer lo que mis niños me habían escrito, fue una actividad muy gratificante. AL momento de la reflexión hubo comentarios como Ana que llorando mencionó: “maestra, muchas gracias por hacer estas actividades y trabajar esto con nosotros, porque aunque las otras no nos hayan salido, ésta me ayudó mucho, usted sabe que he tenido días difíciles con lo de mi mamá y esto me sacó una sonrisa”. Cristófer comentó que se sentía muy feliz al leer lo que sus compañeros pensaban de él, que es algo que nunca lo había hecho. Karla compartió que da mucha emoción de felicidad, ver que alguien te escriba lo que tú no pensabas de ti. Regina compartió que esta actividad ayuda para conocer a las personas, ver qué piensan de ti y puedas alegrarte. Yeraldí dijo: “maestra yo tuve un día muy malo, en la mañana me sentía muy triste y esto me hizo sentir muy bien”. Gabriel: “se siente chido maestra, pensar en cómo la gente que no te conoce hace un esfuerzo por ver lo positivo es genial.” Camila: “siento que voy a llorar maestra, es que es bien raro que alguien te diga cosas bonitas”.



Cristian: “me quedé sin palabras maestra, me dijeron cosas que no aceptaba en mí mismo, me dijeron guapo, inteligente y eso me da mucha emoción”.

Considero que esta fue una actividad muy acertada para que mis niños mejoraran en su comunicación y en su convivencia, ya que están a punto de salir de la primaria y les permitió tener un contacto más cercano con sus compañeros.

Les pedí que cuidaran sus hojitas y que cuando tuvieran un mal día, las leyeran para que no olvidaran las personas tan grandiosas y extraordinarias que son.

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

En las tres actividades promoví la comunicación asertiva a través del respeto, ser claros y coherentes con lo que expresaban los alumnos a lo largo del trabajo. Además, los alumnos se percataron que la comunicación no solo es hablar, por lo que tenían que trabajar más en su comunicación no verbal porque esa puede lastimar a las personas o expresar algo que no sienten.

En algún momento del ciclo escolar actual, trabajé con ellos los estilos de comunicación, por lo que me sirvió mucho para recuperar aprendizajes. Reflexionamos acerca de cómo hubieran sido los trabajos si tuviéramos un estilo de comunicación agresiva, ellos dijeron que nos gritaríamos, no nos toleraríamos y que, si de por sí no se conocen al 100%, con un estilo así solo tendrían problemas. En cambio, si tuviéramos un estilo de comunicación pasiva, no hubieran podido expresar lo que les hacía sentir cada actividad, o se quedarían callados al expresar sus emociones.

Así que se promovió una comunicación asertiva a través de la reflexión, permitir la escucha activa, todos los alumnos expresaron sus pensamientos y emociones en cada actividad, lo que les generó confianza en sí mismos y expresaron libremente lo que sucedió.

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

Considero que sí, y ayudó mucho que la primera actividad no nos resultara, porque ellos mismos reflexionaron que fue debido a que no se conocían bien entre ellos y que es muy

importante para lograrlo el saber expresar tus pensamientos y emociones de manera asertiva.

De igual manera, durante el ciclo escolar ha sido una competencia que he trabajado con ellos para la resolución pacífica de conflictos, ya que siempre les doy oportunidad de expresar lo que sienten y contar lo que sucede para poder llegar a un acuerdo mutuo a través de la comunicación asertiva.

En este punto quiero compartir una situación que me llenó de orgullo ver cómo una alumna aplicó la comunicación asertiva en casa. Como platicué en el PTP 1, mi alumna Ana ha tenido días difíciles porque su mamá tiene problemas de salud. El día que terminé de aplicar las actividades para este PTP se acercó y me dijo que no se sentía para nada bien emocionalmente, así que le pedí que hablara con su mami, que le contara cómo se sentía, cómo percibía lo que pasaba y que fuera lo más asertiva posible al momento de comunicarse. El día de hoy me platicó que lo hizo y si bien no obtuvo la respuesta que quería de su mami, se sintió más liberada al poder comunicarle a su mamá lo que estaba sintiendo.

De igual manera, en las clases de estos días me he percatado que los alumnos tratan de expresar de mejor manera lo que sienten, o en sus participaciones son reflexivos y asertivos.

También algo que les llamó la atención es la importancia del aspecto no verbal en para una comunicación asertiva, porque se dieron cuenta que a veces hacemos gestos o movimientos corporales que expresen algo que no queremos y dañar a las personas que más quieren.

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

Las actividades para encontrar la calma y gratitud, sin duda han sido de mis favoritas, porque dentro de mi vida emocional y la carga de trabajo me permiten darme un tiempo para mí misma, para relajarme y decirme cosas bonitas, lo cual no era una práctica que hacía con regularidad, sin duda es algo que replicaré de ahora en adelante para sentirme bien conmigo misma y no olvidar de lo que puedo ser capaz.

La lectura de la “comunicación emocional”, me resultó muy importante porque sin duda mi prioridad es tener las herramientas emocionales necesarias para tener bienestar, pero mejor aún, poder brindarles a los alumnos estas herramientas y que puedan comunicar sus emociones de manera asertiva a través de diversas expresiones, incluyendo el arte.

La actividad tres “El lenguaje no verbal, ¿qué tanto dice? Me encantó porque me permitió ver que yo suelo utilizarlo muchísimo, y que sin duda debo de cuidarlo para no expresar lo que no quiero.

La actividad cinco: “El dragón y la tortuga”, fue todo un reto analizar mi comunicación, me he percatado que en ocasiones tengo una comunicación pasiva y no debe de ser así, requiero trabajar en ello para poder expresar lo que pienso y siento sin miedo, tengo que aprender a convertirlo en pulgares arriba como en la actividad seis.

La actividad 11: “Hablando el mismo idioma”, disfruté mucho analizar cómo varias actividades ya las aplico con regularidad en mi grupo, como la calma y analizar sus emociones. Pero al mismo tiempo me dejó la tarea de trabajar en otras, como el tener actos de generosidad, la anticipación y practicar el silencio consciente.

Finalmente, la actividad doce y trece me permitieron analizar la importancia de la comunicación asertiva que tengo con los padres de familia, informarles con mayor regularidad los aspectos positivos de sus hijos, tener un mejor canal de comunicación y disposición de escucha. Me permitió también analizar de un asunto que tuve el ciclo anterior pasado donde me percaté que muchos de los problemas que tuve con una madre de familia se hubieran evitado si ambas hubiéramos sido más asertivas.

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

**EVIDENCIA 1:** en estas fotografías doy muestra de la actividad previa que tenía como objetivo que mis alumnos se conocieran más entre ellos, platicando acerca de sus gustos, su forma de ser, lo que quieren ser de grandes, fechas importantes, etc. En teoría, debieron de haber platicado con compañeros con los que no convivían entre ellos y tener escucha activa para poder realizar las siguientes actividades.





**EVIDENCIA 2:** actividad “cuatro a la vez”, en la presente doy muestra de cómo realizamos la actividad y que como comenté, debido a que no se conocían entre ellos o no tuvieron la mejor comunicación, no dio los resultados esperados.



**EVIDENCIA 3:** como detallé en la primera pregunta, la actividad no nos resultó muy bien e incomodó a algunos de mis estudiantes. La actividad que hice de apoyo para esta fue la del “compañero invisible”, a continuación, muestro algunos resultados donde pude mejorar el sentir de mis alumnos al poder conocer mejor a sus compañeros.

**EL COMPAÑERO INVISIBLE**  
 Coge al azar una papeleta. En ella estará escrito el nombre de uno/a de tus compañeros/as. Mantén en secreto su identidad y completa esta ficha sobre él o ella.

**DESCRIPCIÓN FÍSICA**  
 Ojos: Cafés Pelo: Corto Altura: alta  
 Es: Inteligente Tiene: buenos gustos  
 ¿Qué ropa lleva hoy? uniforme con sudor  
 Se parece a: su mamá

Hazle un retrato

**PERSONALMENTE ES...** Marca con una X si piensas que él o ella es así. No olvides indicar el género con una A o una O.

Simpática  Divertida  Estudiosa  Nerviosa  
 Tímida  Pesada  Fiestera  Tranquila

**ADIVINA...** Si no lo sabes, escribe lo que creas. Después, tu compañero/a secreto/a corregirá tus respuestas.

¿le gusta el café? Si su cumpleaños Abril-12 algo que le gusta mucho estudiar

¿le gusta la música? Si ¿tiene hermanitas? Si algo que no le gusta nada que no le digan los cosas

¿de dónde es? León, Gto. ¿quiere estudiar? Si **¡PUEDES DEJARLE UN MENSAJE AQUÍ SI QUIERES!** Es un chico que vive en León y que vive con sus papás y puec parón si le hiciera un mail

*¡Ya has acabado! Ahora dobla el folio y escribe el nombre de tu compañero/a. Entrégaselo al profe sin que nadie pueda leer el nombre.*

**EL COMPAÑERO INVISIBLE**  
 Coge al azar una papeleta. En ella estará escrito el nombre de uno/a de tus compañeros/as. Mantén en secreto su identidad y completa esta ficha sobre él o ella.

**DESCRIPCIÓN FÍSICA**  
 Ojos: Cafés Pelo: negro Altura: choposo  
 Es: agradable Tiene: bonitas ojos  
 ¿Qué ropa lleva hoy? el uniforme  
 Se parece a: azuna

Hazle un retrato

**PERSONALMENTE ES...** Marca con una X si piensas que él o ella es así. No olvides indicar el género con una A o una O.

Simpática  Divertida  Estudiosa  Nerviosa  
 Tímida  Pesada  Fiestera  Tranquila

**ADIVINA...** Si no lo sabes, escribe lo que creas. Después, tu compañero/a secreto/a corregirá tus respuestas.

¿le gusta el café? Si su cumpleaños 25 de mayo algo que le gusta mucho dibujar

¿le gusta la música? Si ¿tiene hermanitas? Si algo que no le gusta nada que no le digan los cosas

¿de dónde es? León Gto ¿quiere estudiar? Si **¡PUEDES DEJARLE UN MENSAJE AQUÍ SI QUIERES!** que cumplas (oos) los sueños

*¡Ya has acabado! Ahora dobla el folio y escribe el nombre de tu compañero/a. Entrégaselo al profe sin que nadie pueda leer el nombre.*

**EVIDENCIA 4:** actividad “Veo y siento, ¿qué es?”, doy muestra de cómo fue su aplicación, en esta ocasión, los alumnos se rieron, estuvieron más contentos y se divertieron con las descripciones que les daban sus compañeros. Pudieron aplicar una comunicación asertiva a través del diálogo, respeto, convivencia y escucha activa.





**EVIDENCIA 5:** actividad: “El aula de las palabras amables”. Sin duda fue mi actividad favorita, porque después de los errores, mis alumnos realmente aplicaron competencias de comunicación asertiva, les encantó leer lo que sus compañeros les escribieron y saber cómo los perciben los demás. Para mí también resultó muy gratificante leer sus comentarios. Les pedí que su hoja de palabras positivas siempre la conservaran para que no olviden lo valiosos que son.





### 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.				X	
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.				X	
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.				X	
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	