

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

Con las actividades realizadas en este curso me sentí muy tranquila, tanto con las llevadas yo en el curso como con las que implemente con mis alumnos.

Al realizar la actividad de concientización de “mi dragón, mi tortuga y mi pulgar arriba”, mi emoción mas fuerte fue la calma, pues al realizarla y ser consciente de lo que sentí, pero no solo eso si no transformar esa situación me ayudo a comprender que siempre se puede lograr tener un dialogo asertivo, por lo que me sentí muy en calma.

Con la actividad que implemente con mis alumnos de palabras amables mi emoción fue la felicidad, pues veía como mis alumnos se comunicaban de una forma respetuosa y efectiva.

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

Cuando los alumnos expresaban su sentir y al mismo tiempo escuchaban y respetaban lo que sus compañeros sentían y pensaban.

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

Han realizado un cambio significativo, comprenden un poco lo que es comunicación asertiva, pues la mayoría de las ocasiones expresan y escuchan lo que sienten los demás, aunque sé que tenemos que trabajar más para lograrlo, pues son pequeños de preescolar y solo lo vimos muy poco tiempo, por cuestión de suspensiones que tuvimos y cambio de actividades que surgieron en la escuela.

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

La actividad de las “palabras amables” para mí tiene gran relevancia, pues no solo se queda en el día que las implementamos con una tarjeta, sino que hemos trabajado para mencionar en ciertas ocasiones algo positivo hacia otra persona y más cuando tienen algún desacuerdo o conflicto.

Las actividades de relajación y respiración también son significativas, pues les menciono a mis alumnos que siempre que quieran comunicarse y sientan que no se comprenden deben aprender a respirar y relajarse.

La actividad de empatía, esa es una palabra que se me quedo mucho, tanto al verla en esta actividad del segundo modulo como en el webinar de Rafael Bisquerra, pues trato de que mis alumnos y yo comprendamos siempre al otro, en alguna situación que están pasando y no logran comprenderse, siempre los ayudo a reflexionar sobre qué pasaría si fuera al revés la situación, como dicen: ponerse en los zapatos del otro.

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

“Círculo del diálogo” el cual nos funciona cuando pasa algún conflicto y platicamos sobre ello, para poder entre todos encontrar una solución. También nos funciona para compartir como nos sentimos y hacer una retroalimentación del día a día. Para mencionar como se sienten, los alumnos se apoyan muchas veces de los títeres de las emociones, y así sienten más seguridad para expresarse. Para ayudarnos con la escucha activa realizamos la **“señal para representar silencio”** designamos una señal entre todos, cuando alguien siente que ya hay mucho ruido o el grupo ya no está atento la forma de comunicación es levantar el puño como lo hacen los rescatistas (topos) y así todos guardan silencio y nos relajamos para no entrar en conflicto.



“La mesa del diálogo” también es una buena estrategia que me ha funcionado, ya que los dos alumnos que se encuentran en un conflicto conversan sobre lo que les molesta o están en desacuerdo y así arreglarlo y estar bien, se les da un espacio para ellos solos, posteriormente pregunto que han conversado, y juntos platicamos lo sucedido y lo transformamos en positivo.



“Sonreír más y relajar el cuerpo” implemento esta actividad con canciones relajantes, todos sentados en una silla cierran los ojos, respiramos y escuchamos la música, al final abren los ojos y sonríen a sus compañeros. En otras ocasiones ponemos música para bailar y sonreír mucho.

“El aula de las palabras amables”. Realizamos esta actividad la cual fue muy significativa para los alumnos, cada uno realiza una tarjeta en donde le escribían a un compañero alguna frase o palabra amable, los alumnos pensaron que escribir y con ayuda de un portador de texto lograban escribir el mensaje.



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.					