

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

Mantener la calma, la capacidad de escucha, ser empático, apoyo de los padres de familia en el proceso educativo de sus hijos, la comunicación en con las personas que nos rodean, reconocer las emociones que tenemos y gestionarlas con diversas técnicas, ser consciente de la comunicación que tenemos, ya sea agresiva, asertiva o pasiva.

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

Escucha activa, acuerdos de la comunicación asertiva en el aula y con los padres de familia, ponernos en el lugar de los compañeros.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?
Reconocen que hablar con voz baja, escuchar, mantener la calma, genera un ambiente de armonía, los alumnos y yo estamos en ese proceso de llevarlo a práctica en su totalidad, ya que se requiere tiempo, esfuerzo, dedicación y compromiso para lograr esta comunicación asertiva.

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

Cuentos de valores, preguntar como te sientes hoy, escuchar, trabajo colaborativo con los padres de familia, practicar la comunicación asertiva e disminuir o erradicar la comunicación agresiva y pasiva, cuento "las emociones de Nacho", actividad de mímica, escribieron situaciones que les provocan estas emociones, finalmente compartieron sus cuadernillos. Resaltando la importancia de escuchar, comprender al compañero, ser

empático, estar tranquilos en calma para esperar turno h participar fomentando la comunicación asertiva, trabajo con los monstros de las emociones.

Retomar la emoción del enojo, es decirles que es normal sentirnos enojados, pero es importante saber controlarnos preguntar ¿Ustedes cómo reaccionan cuando están enojados? ¿consideran que es correcto o incorrecto estas reacciones? ¿Qué podemos hacer cuando estamos enojados para poder controlarnos y que disminuya o desaparezca el enojo? ¿conocen alguna estrategia para regular la emoción del enojo? Escuchar las participaciones y dar sugerencias de autocontrol por ejemplo: Respiración consciente, la técnica de la tortuga, cuentos, el volcán, etc.

Técnicas para liberar emociones

Para liberar emociones y aliviar tensiones, existen diversas técnicas que pueden ser implementadas de manera efectiva. Estas estrategias se centran en el bienestar físico y emocional, enfatizando la importancia de un enfoque integral. A continuación, se presentan algunas de las técnicas más relevantes:

*Alimentación saludable

*La actividad física.

*Respiración consciente y la meditación.

*Prácticas de Relajación y Mindfulness:

*Meditación y respiración consciente

Expresión Creativa a través de la pintura, el dibujo, la danza, el canto o la música

La autorregulación emocional es la capacidad que tenemos para controlar nuestros estados, impulsos y recursos internos.

Estrategias neurofisiológicas y sensoriomotrices para niños

Caminar –presionar bien los pies sobre el suelo. Se puede combinar con una cuenta atrás del 10 al 0.

Beber agua

Tocar y percibir diferentes texturas

Concentrarse en diferentes sonidos

Mirar alrededor y descubrir 7 colores distintos (y nombrarlos) – también pueden ser diferentes objetos

Técnica de respiración para desacelerar sus pensamientos.

Truco: caja de respiración

Soplar: circuitos de soplos, bolsas de soplos, etc.

Aquí y Aquí...Masaje suave pero firme, abrazos de oso, sentir los límites del cuerpo o abrazos de oso proporcionan al niño una entrada táctil y propioceptiva reconfortante.

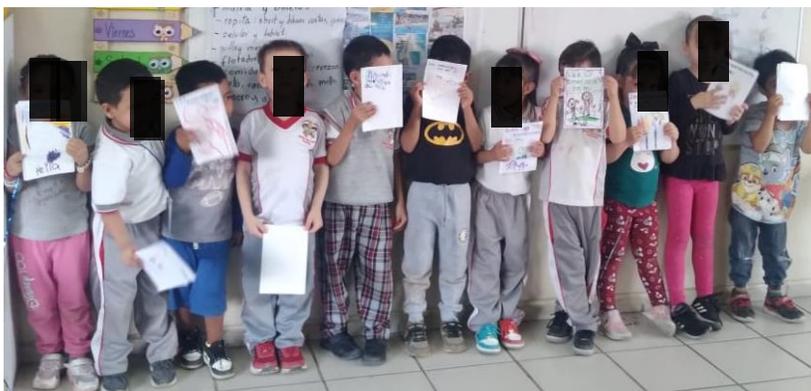
2. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Identificaron los estados de ánimo por medio de la mímica, participan los padres de familia con sus hijos. Se les entregó un estado de ánimo el cual pasaron a interpretarlo por medio de la mímica.



Los padres de familia realizan su cuadernillo "Las emociones en mí" Se favoreció la escucha, la calma.



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	Doy cuenta de las estrategias
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.				x	Si, doy a conocer como lo trabajé y las estrategias aplicadas
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.				x	Avance en la adquisición de los aprendizajes en los alumnos
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	Fotos del trabajo