

Actividad 16: Participación en el foro.

Para la realización de esta actividad tuve que tomar varias estrategias y/o acciones de la actividad 11 “Hablando el mismo idioma” y que apliqué en el aula, cabe mencionar que soy docente de 6° grado en turno vespertino y actualmente atiendo un total de 19 alumnos de los cuales son 10 niñas y 10 niños, esto me permite hacer trabajos homogéneos por tener los mismo integrantes tanto en niñas como en niños.

La primer estrategia que implementamos dentro del aula y en mi opinión personal es una de las más sencillas y eficaces es “MANTENER LA CALMA” esta estrategia es básica en el control y regulación de emociones, la ponemos en práctica en los momentos de ira, enojo y hasta estrés, realizamos el ejercicios de respiración profunda, mantenerla y por último exhalar (vimos el video mantener la respiración con la bolita que sube y baja que viene en las diapositivas, *no pude agregar video*) y todos se sintieron relajados por la música y las inhalaciones y exhalaciones profundas, esta actividad les recordó a la del termómetro donde casi la totalidad de los alumnos presentaron una emoción feliz al estar bien consigo mismos.

La segunda actividad que practicamos y va de la mano con la primera es “PRACTICANDO LA CALMA” sin importar la situación emocional que estemos atravesando debemos mantenernos en calma para tener una análisis de la situación en este caso hicimos énfasis en los tres tipos de comunicación que hemos visto agresiva, pasiva y asertiva (Anexo 1) los alumnos resolvieron una situación de enojo y de acuerdo a su interpretación la resolvieron con diferente emoción e incluso agregaron la consecuencia de sus actos.

Como tercera actividad pero no menos importante el alumnado reconoció “APRENDER A DISTINGUIR CON EL GRUPO CUANDO UNA COMUNICACIÓN ES AGRESIVA, PASIVA Y ACERTIVA” (Anexos 2 y 3) por medio de varias actividades en nuestro libro de *vida saludable* niñas y niños identifican con claridad que tipo de comunicación es la que se emplea en las 3 situaciones que ahí vienen y son conscientes de que la agresión NO lleva a ninguna parte y “el enojo sin control es un sentimiento que puede que puede ser destructivo” sin importar en las personas que se presenten, por eso es importante siempre tener esa **autorregulación** aquí se practican las dos estrategias anteriores y lograr mantener una comunicación asertiva sin llegar a los insultos, comentarios negativos y la violencia, el fin de esta estrategia es que se aplique de forma permanente durante el resto del ciclo escolar, pero no solo en el salón de clases sino también se fomenta en casa con la comunicación entre hermanos y padres de familia de esta manera se reducirán drásticamente los conflictos que anteriormente era comunes por no mantener la calma y responder sin haber escuchado a los demás (ser empático).

¡Manos a la obra!

1. Lee con tu equipo y escribe en la tabla cuál sería una respuesta agresiva, cuál una pasiva y cuál una asertiva para la situación que se describe. Al finalizar, anota las consecuencias de cada una.

Consecuencias:
Hecho o acontecimiento que resulta de otro o otros, mediano o largo plazo.

Situación de enojo	Forma de expresar la emoción	Consecuencia
Tienes dos meses armando un rompecabezas de 1000 piezas que recibiste en tu cumpleaños, y sólo te faltan 35 piezas para terminarlo, pero al regresar de la escuela te das cuenta de que el perro se subió a la mesa donde lo tenías y tiró todas las piezas.	Agresiva: Le enojo a un amigo y luego lo regano.	Que se ponga triste o muerda a la gente.
	Pasiva: Lo vuelvo a hacer o dejo las piezas regadas.	Que el perro lo haga otra vez o lo haga con otras cosas.
	Asertiva: Le digo que lo que hizo está mal pero no lo regano tan fuerte, y lo hago de nuevo.	Que el perro tenga más cuidado.

PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR (PNCE)

Anexo 1. Cada alumno resolvió la problemática presentada en la imagen con los tres tipos de comunicación agresiva, pasiva y asertiva.

► Formas de expresar mis emociones
Aprenderás formas de manejar tus emociones

Seguramente te has dado cuenta de que cuando tienes alguna experiencia desagradable o algo te molesta reaccionas de diferente manera, según sea el caso. Existen tres formas de responder. Por ejemplo: con agresividad, gritar a las demás personas; la pasiva, quedarse callado o no hacer algo; y, por último, la mejor respuesta, la **asertiva**, es decir, expresar tu opinión sin dañar a los demás o a ti mismo.

En sus marcas, listos... ¡iniciamos!

1. Con la guía del profesor, formen equipos, lean los siguientes casos y base en la explicación anterior, escriban si el tipo de respuesta que presenta es asertiva, pasiva o agresiva.

Caso 1
La semana pasada mi hermano tomó mis estampas sin permiso y se las regaló a nuestros primos. Yo se las iba a enseñar a un amigo al día siguiente y ya no pude hacerlo. Me enoja mucho que posen estas cosas, pero no digo nada.
Tipo de respuesta:

Comunicación pasiva



Anexo 2. Los alumnos reconocen el tipo de comunicación que presenta en cada situación según su experiencia (2 imágenes).

Caso 2

Ayer en la tarde fui a casa de un amigo a elaborar un trabajo para la clase de Español, pero él quería jugar. Me molesté y le dije que yo había ido a trabajar, y que si jugábamos no cumpliríamos el compromiso de estudiar. Le propuse primero terminar el trabajo, y luego, si quedaba tiempo, podíamos jugar.

Tipo de respuesta: Comunicación asertiva



Caso 3

Una compañera de la escuela me estaba haciendo bromas en el recreo y yo ya le había dicho que me dolía la cabeza, pero ella no dejaba de molestarme. Fue tanto mi enojo que le grité: "¡No me coes bien!". Me di la vuelta y la dejé hablando sola.

Tipo de respuesta: Comunicación agresiva



Anexo 2. Los alumnos reconocen el tipo de comunicación que presenta en cada situación según su experiencia.

► La agresión no lleva a ninguna parte

Reconocerás que enfrentar los conflictos con agresión no conduce a solucionarlos

El enojo sin control es un sentimiento que puede ser destructivo, por ello es importante aprender a manejarlo, porque te ayuda a reaccionar de manera adecuada ante situaciones conflictivas cuando te encuentres en riesgo; sin embargo, mal expresado, puede llevar a más complicaciones.

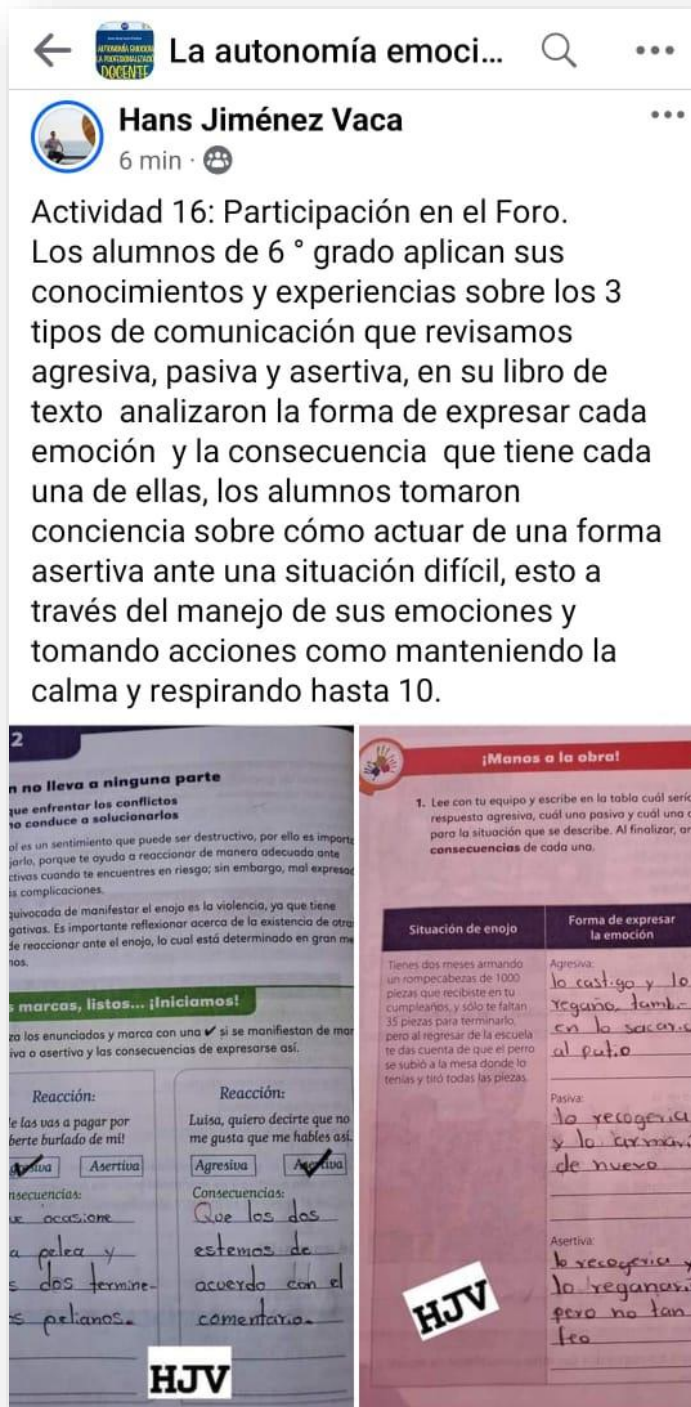
Una manera equivocada de manifestar el enojo es la violencia, ya que tiene consecuencias negativas. Es importante reflexionar acerca de la existencia de otras formas asertivas de reaccionar ante el enojo, lo cual está determinado en gran medida por lo que pensamos.

En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Analiza los enunciados y marca con una ☒ si se manifiestan de manera agresiva o asertiva y las consecuencias de expresarse así.

Reacción:	Reacción:
¡Me las vas a pagar por haberte burlado de mí!	Luisa, quiero decirte que no me gusta que me hables así.
☒ Agresiva ☐ Asertiva	☐ Agresiva ☒ Asertiva
Consecuencias: <u>Que ocasione una pelea y los dos terminemos peleados.</u>	Consecuencias: <u>Que los dos estemos de acuerdo con el comentario.</u>

Anexo 3. Los alumnos aprenden a identificar el tipo de comunicación que se presenta y las consecuencias que tiene cada una.



Participación en el grupo de Facebook, con mi estrategia implementada día de la publicación 22 de Junio de 2024.

"Mis alumnos son chicos que cursan el sexto grado, ya están a punto de ingresar a la secundaria, esto los ha puesto nostálgicos a tal grado de que varios no quieren que se

termine el ciclo escolar, sin embargo es algo que tarde o temprano va a suceder, por medio de la comunicación asertiva les manifesté las ventajas que traerá el ingresar a otra institución educativa.” **Comentario realizado a la publicación de la maestra March Bta Mtz el día 24 de Junio.**