

ACTIVIDAD 16. PARTICIPACION EN EL FORO.

APRENDER A DISTINGUIR CON EL GRUPO CUANDO UNA COMUNICACIÓN ES AGRESIVA, PASIVA Y ASERTIVA Y PRACTICARLO.

Elegí esta estrategia porque considero que la comunicación es algo tan importante y que hacemos de manera cotidiana, que creemos que es sencilla y por lo tanto muy pocas veces dedicamos algo de nuestro tiempo para reflexionar sobre cómo la llevamos a cabo con las personas que nos rodean, ya sea en el ámbito familiar o en el laboral con nuestros alumnos y compañeros docentes.

Al poner atención en cómo nos comunicamos también estamos observando las emociones que están experimentando las personas, ya sean positivas o negativas. En el curso hemos estado leyendo y aprendiendo sobre la importancia de ser conscientes de nuestra emoción y regularla para de esta manera elegir los sentimientos que nos permitirán establecer buenas relaciones.

Partiendo de estas ideas decidí poner en práctica con mis alumnos la actividad 6 del manual "Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba"

Con esta actividad los alumnos pudieron identificar la diferencia entre en la comunicación agresiva, pasiva y asertiva. Después de ello, expresaron por escrito situaciones en la que hayan ejercido estos tipos de comunicación.

Algunas de las conclusiones que se pudieron obtener de esta actividad es que todos los conflictos que han experimentado los alumnos con sus compañeros o incluso maestros es por el tipo de comunicación que tienen al expresar lo que quieren, en su mayoría agresiva y en segundo lugar pasiva.

Los alumnos reconocieron que una comunicación agresiva es el resultado de un enojo que no pudieron controlar y lo llevaron a la expresión de agresiones verbales contra sus amigos o seres queridos, llegando incluso a los golpes.

En menor medida también comentaron sobre como la comunicación pasiva los ha llevado a sentirse mal por no animarse a decir lo que en verdad piensan y esto les genera incomodidad y sentimientos no gratos, al grado de dejarle de hablarle a personas, solo por el hecho no haber intentado dar su punto de vista por miedo a equivocarse o no ser aceptados.

La actividad me pareció muy importante para mí y para los alumnos, mis alumnos ahora saben que el mejor tipo de comunicación para evitar conflictos es la asertiva.

La tarea y compromiso para los alumnos y maestros es estar atentos al tipo de comunicación que hay dentro y fuera del salón de clases y cuando detectemos que alguien está experimentando una comunicación agresiva o pasiva, ser muy asertivos con ellos, para que sin que nadie pierda la calma, mejoremos nuestras relaciones.

El reto a corto plazo con mis alumnos es que dentro del tiempo que queda del ciclo escolar no haya ningún conflicto entre ellos ni con alumnos de otros grupos o maestros. Después de esto el reto deberá ser más ambicioso en tiempo.

De igual manera se invitó y motivó a los alumnos a que platicuen con sus compañeros de otros grados y familiares acerca de la existencia de dragones y tortugas y como convertirlos en pulgares arriba. Todo para vivir más en paz, con uno mismo y con los demás.



Comunicación	Situación	Transformación en comunicación asertiva
	<p>Una vez tuve una situación de comunicación agresiva con mis compañeros de salón por un equipo de fútbol y me enojé mucho por lo que decían de mi equipo los empezó a ofender al punto que les dije una mala palabra y les dije de hablar un tiempo</p>	<p>esta situación se pudo haber hablado de manera asertiva como yo les pude haber dicho que los dos equipos eran buenos que cada quien les puede ir que sea y que no por que yo no lo voy a ese equipo quiere decir que ellos están mal o p*ndrj** como les llamo</p>
	<p>una vez cuando estaba en 4to de secundaria pasaron día del estudiante varios de mis compañeros me dijeron que nos fuéramos a matar a un lugar que se llama el bano yo no quería ir porque llegaría tarde a mi casa pero por querer quedar bien me quede y cuando llegue</p>	<p>esta situación se pudo haber hablado de manera asertiva y yo pude haber dicho que yo no quería ir por que tenía que irme a mi casa y que si ellos iban a ir fueran no necesariamente me necesitaban</p>

mi dragon, mi tortuga, mi pulgar arriba

Nombre del alumno: Geraldine Pican Cochada Tercer grado, grupo A

Comunicación	Situación	Transformación en comunicación asertiva
	<p>antes cuando tenía muchos problemas con mi hermana llegabamos a los golpes y decíamos palabras que no eran bonitas y que en su momento me arrepentí por lo que dije a causa de mi agresión.</p>	<p>en esos momentos debíamos de haber mantenido una discusión tranquila sin gritando y agrediendo pero siempre te vas a enfrentar a problemas más</p>
	<p>esta también antes cuando yo era muy tímida en la escuela perdía participaciones que sabía la respuesta la tenía vergüenza, miedo y otras cosas más a ser rechazada juzgada.</p>	<p>Yo debí de hablar sin miedo por que estaba en lo correcto y que no me importaba la opinión de los demás.</p>