



1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
  - a) Los alumnos tienen diferentes canales de comunicación, hay que saber identificar cuáles son más cómodos para ellos.
  - b) Muchos alumnos no son conscientes de autorregularse, y de ver que hay alternativas asertivas para resolver conflictos.
  - c) Por su edad, hay alumnos que sobrevaloran sus emociones o creencias, y piensan que la comunicación agresiva es la mejor opción cuando otros compañeros les provocan enojo.
  - d) Se necesitan espacios cotidianos, y un proyecto continuo de seguimiento sobre actividades socioemocionales, para que los alumnos sean conscientes de su autogestión emocional.
  - e) Las emociones que sentí fue empatía, porque, muchas veces, planeaba una actividad, sobre todo con la del dragón, y esta no resulto fácil de implementar, pues los alumnos están cansados y poco participativos, o ya con pocas ideas para proponer soluciones asertivas a un conflicto. Pero, aun ante estas dificultades, aplique la actividad en dos grupos, y me sentí motivada de apoyarlos, de rescatar algo en ellos, me sentí capaz de lograr algo, aun cuando fuera algo no tan significativo. Me sentí conmovida en una ocasión, por que una alumna, que me compartí una comunicación agresiva con su abuela, y al escucharla, me sentí conectada con ella, me sentí empática, y me pareció ver en sus ojos esa afirmación de ese momento que vivió, me sentí bendecida de que me compartiera su experiencia. En otro caso, con otra alumna, me sentí comprensiva, me sentí resiliente, porque ella ha tenido continuos episodios de comunicación agresiva con alumnas de 2 grado-ella es de 3ro-, y al cuestionarla sobre como cambiar eso, me dijo que ella no lo cambiaría (los golpes) la manera en cómo resuelve sus conflictos, no lo cambia. Me sentí emprendedora, con ganas de mostrarles a mis alumnos caminos diferentes de comunicación. Todos tiene historias de situaciones agresivas, pero me siento con esperanza de que, al expresarlas y reflexionar un poco en ello, hay siempre opciones de mostrar algo nuevo para que expresen de forma distinta sus emociones.

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

La forma en cómo se promovió la comunicación asertiva, primero fue que escribieron las definiciones de tipos de comunicación, y socializar por medio de lluvia de ideas, ejemplos sobre este tipo de experiencias. Posteriormente, se les invito a que escribieran una situación con comunicación agresiva, y otra con comunicación pasiva, y que al final, escribirán una alternativa a este tipo de comunicación.

En todo momento, ante los ejemplos, se apoyaba a los alumnos, reflexionando con ellos, cuestionándolos, escuchándolos activamente, que se sintieran reafirmados por medio de mi intervención verbal, y por medio de mi lenguaje no verbal. Para que se sintieran acompañados en la actividad. Siempre les preguntaba a todos, pasaba por los lugares y los motivaba a reflexionar.

En todo momento les recordé que es importante comunicarnos de forma asertiva, corrigiendo algún detalle de lenguaje, de echo ellos mismo se corrigen también, o ahora uso la frase, estamos en calma, o estamos practicando el silencio, o cuando alguien inicia algún juego o se quiere llevar con juego, les digo estamos practicando la calma, recuerden, aun cuando ya estamos haciendo actividades académicas. Uso estas actividades como referente de una comunicación más asertiva, y al decirles, se detienen, se quedan pensando, otros les dicen: si estamos en calma, o alguna cosa en relación con la comunicación asertiva, y el que estaba jugando o llevándose, se ve limitado en su acción, porque hemos practicado espacios más asertivos.

Así mismo, ellos están abiertos a participar, aun cuando no están acostumbrados a expresar sus experiencias, algunas veces dudan, se quedan, en una palabra, pero al pasar por sus espacios, por sus mesas, me percató que están compartiendo en pares o en equipos experiencias, intervengo, y dialogamos sobre posibles alternativas.

Me doy cuenta de que, con el hecho de sentirse escuchados, de expresar sus sentimientos y emociones, les sirve, porque noto que ven las cosas desde otra perspectiva, distinta, a cómo pudieron haber vivido una situación de comunicación no asertiva.

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

Reconocen la importancia de la comunicación porque, en todas las actividades realizadas, se fomentó la expresión de sus emociones, de una forma consiente. Se promovió por que se participó con ellos con lluvias de ideas, con definiciones, que se pusieron en practica con ejercicios, y retroalimentado al final de cada intervención o actividad.

Me parece que cualquier oportunidad que tenemos para hacer estas actividades, es un espacio para el autoconocimiento, el reconocimiento de emociones y pensamientos, los he visto pensativos, reflexivos, relajarse, concentrarse. Y eso me da indicios de que estas actividades tienen un impacto en el momento de aplicarlas.

Continuamente se llevó a cabo la observación y el acercamiento de manera personal en las actividades que los alumnos realizaban, y por medio de la interrogación se pedía que comentarán como fue determinada situación de comunicación, como se sintieron, como reaccionaron, y se tenía un dialogo con respeto y con escucha activa, en un espacio donde ellos e sintieron cómodos para compartir sus experiencias.

Hice un acompañamiento a cada alumno o alumna, hasta un punto donde fuera posible, ya que, hay alumnos más introvertidos, o que muestran que no son capaces de compartir en ese momento alguna experiencia, o que no identifican algo que puedan compartir en determinada actividad, aun en esos casos los acompañé, ya que, no están acostumbrados a estos espacios o tipo de actividades. Y son un referente para buscar estrategias para que, en un futuro, se pueda ir logrando la apertura de los alumnos a las actividades socioemocionales.

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

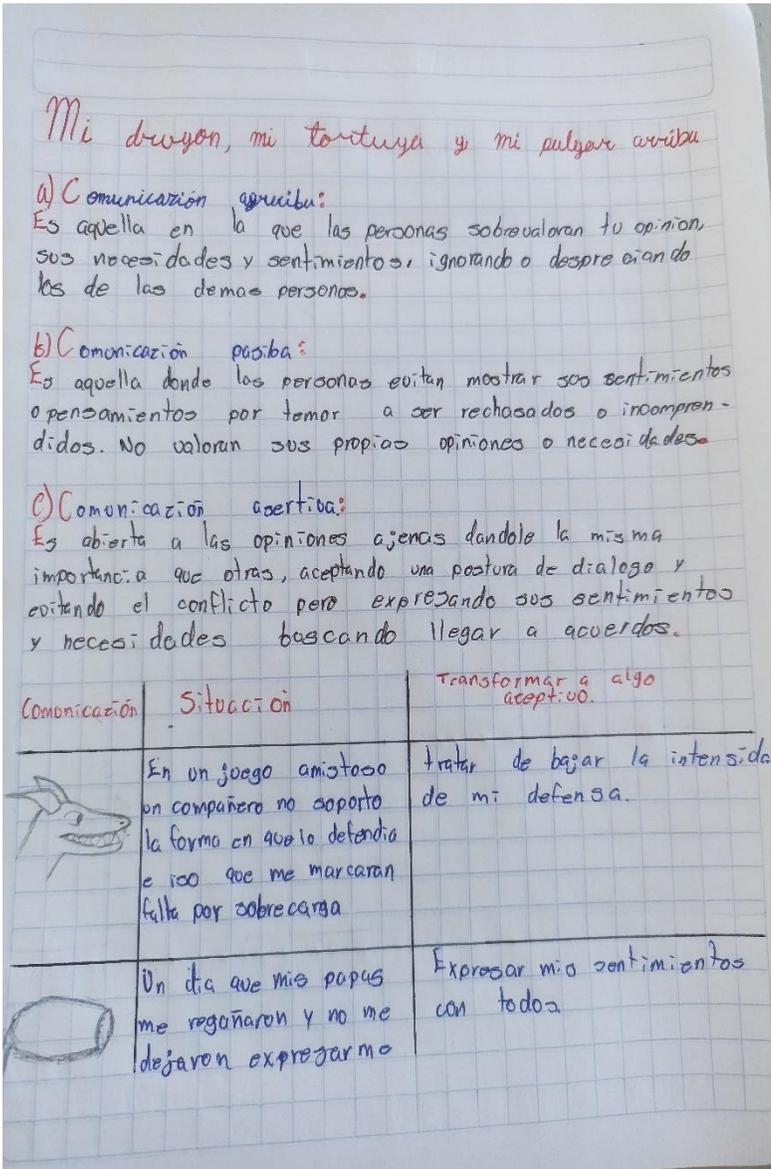
Las más significativas fueron las de la gratitud, ya que esta nos invita a todos a ser conscientes de nuestros logros, a ellos les ayuda a identificar situaciones en donde han tenido éxito, o han hecho algo bien. Y en el caso donde, no identificaban logros positivos que agradecerse, aun en esos casos, siempre los motive a que buscaban en ellos mismos algo, y aun que en ese momento no identificaban algo, seguramente les sirvió de autorreflexión.

Actividades como la del silencio y la calma, de verdad se siente como el ambiente en el salón se respira mas ligero, los alumnos de verdad, después de la actividad están más relajados y los note receptivos para continuar actividades de mi materia.

La actividad donde escriben frases positivas fue significativa, porque mis alumnos de tercero están por salir de secundaria, y fue un espacio para decirse algo agradable, comunicar algo a los demás, en un espacio seguro. Los vi muy animados, muy participativos.

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

Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba



Hicimos notas sobre los tipos de comunicación, socializamos cada tipo.

Se invió a los alumnos a recordar experiencias donde hayan vivido este tipo de comunicación.

EN un inicio, les cuesta trabajo reflexionar en ello, y después, expresarlo de manera escrita.

En las partes donde no veía que se involucrarán o que escribieran, pasaba por los lugares y les preguntaba. De ese modo, ellos me iban contando sus experiencias de forma fluida y con menos preocupación.

Este alumno es uno de los casos, después, de pasar por su lugar y platicar con varios de ellos y con él, finalmente, me compartió su experiencia.

A el le gusta mucho el básquet ball y sobre eso escribió. Así mismo, me comparte que, sobre sus papás, en donde lo regañaron y se sintió mal, con ganas decir algo, pero fue un momento donde no pudo decir nada. Y me comparte que, para no guardarse mociones, él hablaría sobre como se siente.

En el grupo de 3C, no escribían casi nada, estaban comentando entre ellos, pensaban. Al ver esto, comencé a pasar por sus lugares, y de este modo me fueron compartiendo. Una alumna, que es muy introvertida, muy cohibida, al preguntarle, que haría en una situación de comunicación agresiva, ella me dijo que es muy rencorosa, y me di cuenta de cómo, quizás por algún detalle en clase, alguien pude dejar de participar, o ser introvertido, de cierto modo.

En este mismo grupo, una alumna desde un inicio de la actividad me dijo que la vez que su abuelita “la cacheteo”. Yo en el momento, le dije que pensara bien y que compartiera algo. Al pasar por su lugar, le volví a preguntar sobre que iba a escribir, y me conto lo que paso. Me dijo cuando era niña, su abuelita trabajaba en una pasita, y que ella no tenia ganas de comerse lo que le daba ella de comer. Que ella acompañaba a su abuela, porque, nadie la quería acompañar. Y que de tanto que le decía que se comiera lo que tenía, ella le dijo que no, que la dejara en paz. Y en ese momento su abuela, le da tremenda cachetada, y que se va, la deja ahí. Yo le dije, ¡¡te dejo!!, ¿qué hiciste? Y ella me dijo que como una tía trabajaba ahí mismo, se fue con su tía. Esta alumna, su mamá el dejo de niña, vive con su papá y su esposa actual. Al escuchar esta historia, comprendí varias cosas, de su conducta, siempre ha sido algo impulsiva, de pronto algo de relajo, contestona, hablaba mucho con groserías, dice lo que piensa, a veces sin pensar.

Con esta actividad, me di cuenta de muchas cosas. Con el paso de los meses, desde que entro a esta fecha, ella ha madurado mucho, yo siempre he tratado de decirle que es muy inteligente, por que lo es, tiene mucho talento, dibuja, es lista, pero tenia esas partes impulsivas, de pronto faltas de educación. Y yo la motivaba a darse la oportunidad de hacer las cosas diferente, a respetarse, a valorarse, a cuidar su lenguaje, porque, ella merecía ser vista como lo que es, una persona bella.

Pero ha pasado el tiempo, y veo que se ha vuelto una alumna más controlada. Más madura. Sentía tanta empatía por ella, me sentí agradecida de que me compartiera esta parte de su vida, de pronto, con una actividad como está, como sin planear estas cosas, descubres algún pasaje, que ha marcado la vida de tus alumnos, y estas experiencias, te hablan mucho de ellos, de cómo son, en algún sentido, pero que, trabajando con ellos, algunas veces logras verlos madurar.

Practicando la escucha activa y el manejo de las emociones

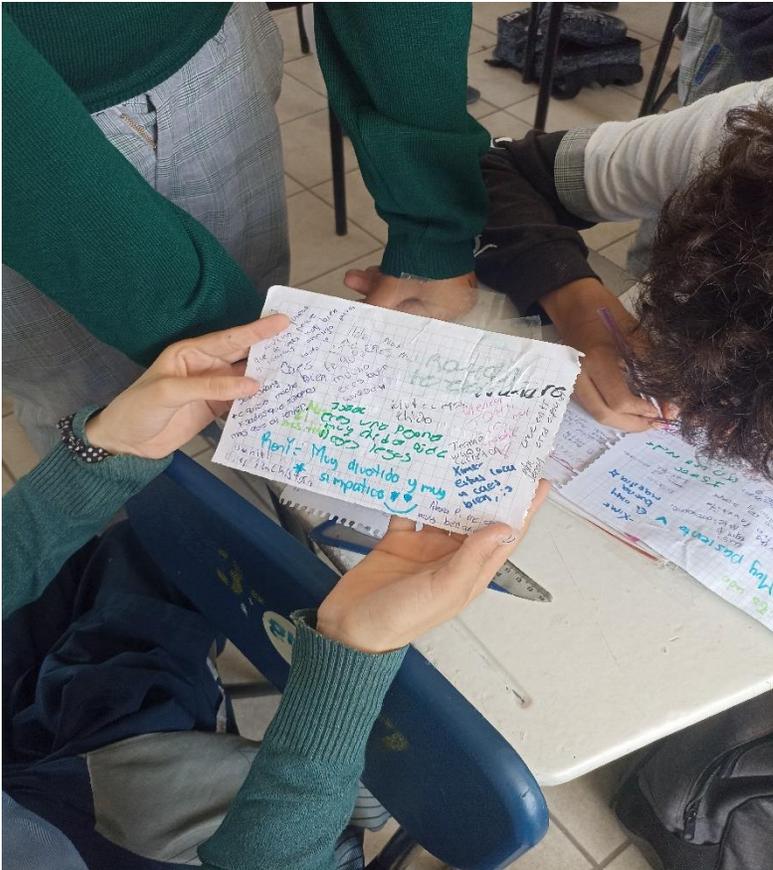


Para que mis alumnos practicarán la comunicación, y las emociones, busque una actividad relacionada con el tema. Encontré esta dinámica. Imprimir 4 tipos de tarjetas sobre animales, un oso, que es dormilón, ignora las situaciones. Un búho que pone atención y hace preguntas sobre el tema. Un loro que platica todo el tiempo, y un gato que camina y hace travesuras. La actividad la aplique en 3B, un alumno, uno que es algo inquieto, era el encargado de platicar que iba a hacer al día siguiente, iba a platicar todo lo que haría en un día, sin parar. Y a los demás alumnos les repartí las tarjetas. Y les explique que hacía cada animal, y que era importante actuar bien.

Pues Ángel inicio a hablarle al grupo, y en las imágenes se observa como ellos actuaban. Hubo momentos en los que Ángel no sabía que hacer, porque no le hacían caso, hablaba, pero lo curioso es que no les gritaba o alzaba la voz, si se veía desesperado, pero no perdió la calma. Se acercaba a algunos de enfrente, pero no veía respuesta y se alejaba a la pared. Llego a ir con sus amigos, y les hablaba de cerca, pero uno era búho y solo lo escuchaba, y el otro era oso, y estaba dormido, les decía escuchen, háganme caso, pero estos así, y se retiró. Fotografía de la página anterior, abajo a la derecha, se le ve.

La actividad fue divertida, es la primera vez que aplico algo parecido a un juego de roles, y es positivo verlos desenvolverse en situaciones diferentes a una clase de la materia. Y les permite jugar un poco, a la vez, que se practica la comunicación asertiva, el lenguaje no verbal, y el manejo de emociones.

Actividad el aula de las palabras amables



Esta actividad fue muy interesante. Al inicio hubo tres alumnos que no quisieron participar. Los demás, se mostraron muy activos y participativos todo el tiempo. Les puse como condición que por lo menos debían escribir a 10 compañeros. Fueron momentos muy productivos, dado que, en este grupo de 3C, que son mis asesorados, tengo una alumna que, como ya lo había mencionado, por poco no regresa a clases, se logró rescatar su asistencia activa. Yo me sentía un poco dudosa porque, esta alumna, por ejemplo, ya no se llevaba bien con muchos compañeros o compañeras, sin embargo, sus compañeros y ella participaron de forma asertiva, le escribieron mensajes, ella a los demás, fue una actividad que los integro. De nuevo, en un ambiente seguro, pudieron expresarse de forma positiva y asertiva.

Los alumnos que en un inicio no participaban, poco a poco se fueron integrando, en la página de arriba se les ve sentados, y después, en la foto de la aparte inferior a la derecha, se ve a un de ellos sentado, pero el otro compañero ya está activo participando. Es el alumno más alto que se observa en la imagen.

A inicio, los alumnos que no participaban, respeté su postura, pero pasado el tiempo, yo pase y les escribí algo, y sus compañeros al ver que permitían que yo les anotara algo, se acercaron a ellos escribirles. Me parece que, en algún punto, ellos se sentían, con dudas sobre que podían escribir los demás o no se sentían cómodos, pero al ver la aceptación de los demás se sintieron cómodos.

Me sentí satisfecha, me sentí feliz, relajada, y emocionada, de ver cómo, a pesar de los sentimientos, o las idas o el punto de vista de algunos alumnos, ellos pueden darse cuenta de que es agradable recibir palabras amables de los otros, y que los otros tienen opiniones agradables de ellos.

De hecho, el alumno que menos quería participar, lo anime a que me hiciera un dibujo, y esa fue su manera de expresarse. Y al ver esto, todos se acercaban a que les anotara algo, a pesar de que es un alumno muy serio.

De las actividades realizadas, puedo concluir que:

- No hay actividad pequeña, toda actividad tiene un significado, un aprendizaje que refleja un aspecto de los alumnos.
- Cada alumno tiene una forma de expresar sus pensamientos, y emociones, al momento de hacer una actividad hay que aprender a leer sus señales.
- Las formas de comunicación que viven los alumnos en su contexto son sus referentes de como expresarse, sin embargo, en la escuela, es importante que tengan experiencias, significativas que les ayuden a conocerse, autorregularse, y a interactuar de forma más positiva en el entorno escolar.
- Es importante que de manera cotidiana los docentes implementamos estrategias que den un seguimiento a el aprendizaje socioemocional de los alumnos, ya que dichas actividades son las que nos permiten tener conexiones diversas con las emociones de los alumnos, conexiones desde diferentes ámbitos de la personalidad de los alumnos, para que estas acciones favorezcan de manera integral su formación.

### 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.					