

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

Esta siendo muy gratificante para mí llevar a cabo este tipo de actividades con mis alumnos porque considero que durante el ciclo escolar trabajé la parte socioemocional muy “por encimita”. En realidad, tenía poca idea de las actividades que serían pertinentes sobre todo porque veía la edad de mis niños como una limitante, sin embargo, en los manuales he encontrado ejercicios increíbles que me han ayudado mucho a fomentar una comunicación asertiva con los niños, especialmente enfocada a una sana expresión de sus emociones.

Hoy los siento congratulados unos con otros, su actitud es calmada, enfocada y sobre todo positiva, noto una clara disposición a seguirse involucrando emocionalmente unos con otros.

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

En la actividad “Hablando el mismo idioma” fue muy bonito ver sus caras llenas de seguridad en sí mismos; fue como ver ese amor propio que tan poco se fomenta, crecer en cada uno de ellos. Todos los niños iniciaron con un poco de duda y temor, yo se lo atribuyo a que desconocían algunas palabras, su vocabulario aún es limitado y además sentían pena de expresarse. Sin embargo, poco a poco fuimos fluyendo especialmente con el ejercicio para “mantener la calma”, Una vez enfocados les pedí que dijeran algo agradable de su mamá para partir de un vínculo conocido y seguro, posteriormente ya fue de un compañero, pero creo que eso los ayudo a lograr la comunicación.

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

Creo que están en camino, llevamos poca práctica, pero ya entendieron que la actitud y la disposición determinan nuestros sentimientos y la manera en que nos expresamos.

Además, experimentar las sensaciones que provoca el decir y que nos digan cosas amables, es un excelente aliciente para continuar haciéndolo.

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

Los ejercicios para mantener la calma me han salvado en muchas ocasiones, no solo dentro del aula sino también en mi vida diaria. Los utilizo para calmar mi ansiedad y enfocar mis pensamientos. Las afirmaciones también son una herramienta que fortalece mi amor propio y pego frases en lugares visible de mi casa que me ayudan a mantener mi actitud positiva. En el aula aplico los ejercicios de relajación y los niños lo agradecen mucho ya que les ofrece distracción y consciencia. Considero que todas las actividades que sugieren los manuales se pueden aplicar perfectamente y me gusta que son sencillas y rápidas de llevar a cabo con los niños.

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

MÓDULO 2: ACTIVIDAD 11: PARTICIPACIÓN EN EL FORO
“ HABLANDO EL MISMO IDIOMA ”

Las estrategias que implemente en mi grupo fueron:

- Mantener la calma.
- Tener actos de generosidad.

Mi nombre es Mayra Medina López y atiendo actualmente un grupo de 1er grado. Mis pequeños alumnos son inquietos y muy sensibles, expresar las emociones se ha convertido en un reto ya que cada día hay una sobrecarga de energía en el aula. El entusiasmo, la frustración y el enojo son emociones muy comunes en mis pequeños y realmente sentí la necesidad de encauzar estas sensaciones y sentimientos hacia actividades saludables.

Actividades:

1. Inicialmente pedí a los niños que salieran del salón, y se sentarán en el piso del patio formando un círculo. Allí hicimos la actividad para "mantener la calma" usando ejercicios de respiración y exhalación. Me encanta

que este tipo de meditaciones los enfocan mucho y además los hace generar confianza y una disposición positiva.

2. Posteriormente expliqué que es importante pensar positivamente y dirigirnos de esa manera hacia los demás. Discutimos ejemplos en los cuales vimos como una palabra puede predisponer la actitud y aprovechamiento de alguien.

3. Les pedí que así en círculo mencionaran una cualidad positiva de su compañero de la derecha. Esta actividad les costó un poquito de trabajo porque su vocabulario aún es limitado, por lo tanto, los ayudé mencionando palabras de ejemplo para que fluyera más la actividad.

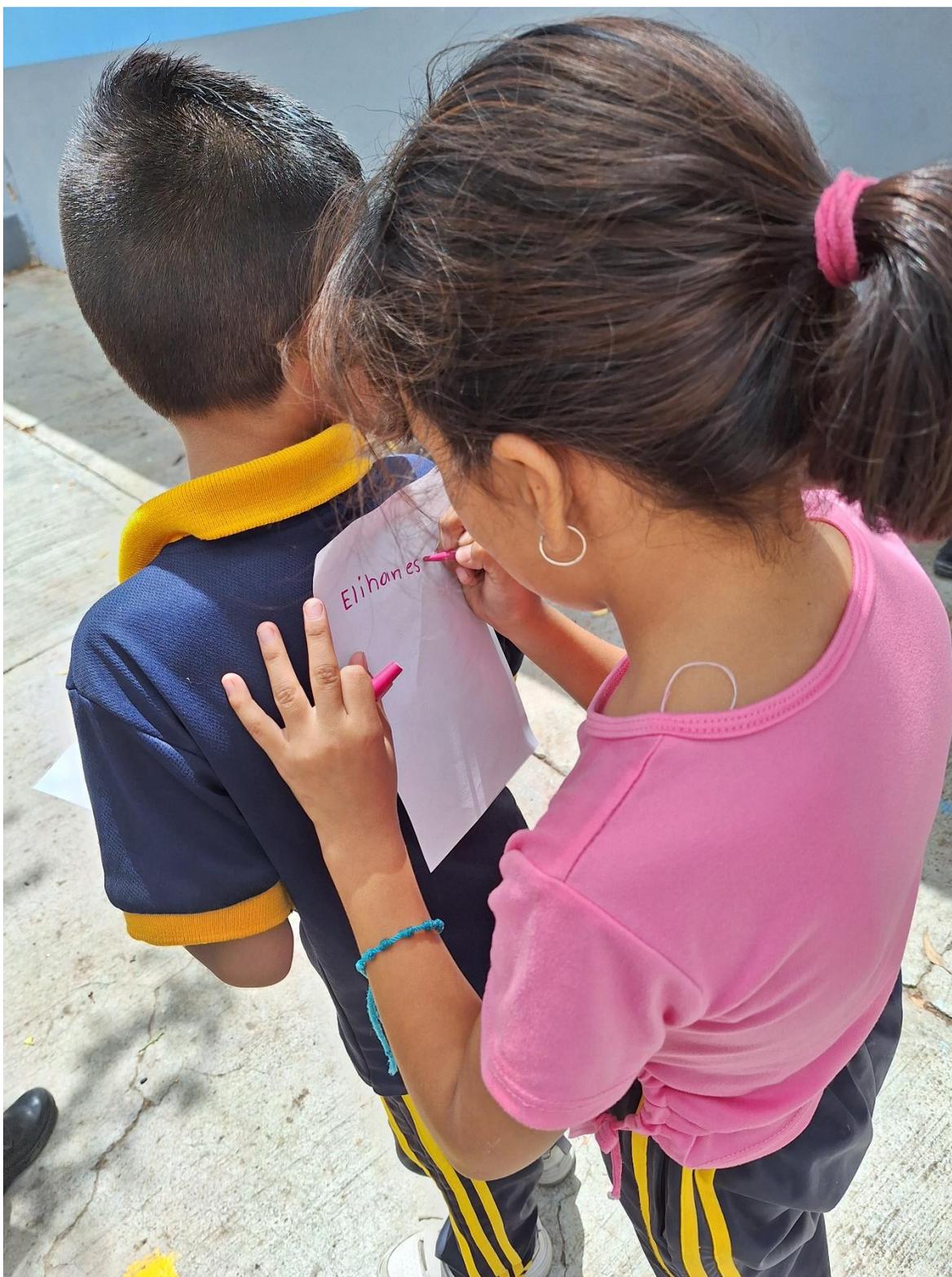
4. Al terminar les repartí una hojita en la cual sus compañeros les iban a escribir sus cualidades positivas. Fue muy bonito porque los niños estaban muy felices unos con otros. Se les notaba en la cara la alegría que les provocaba que otro compañero quisiera decirles cosas bonitas.

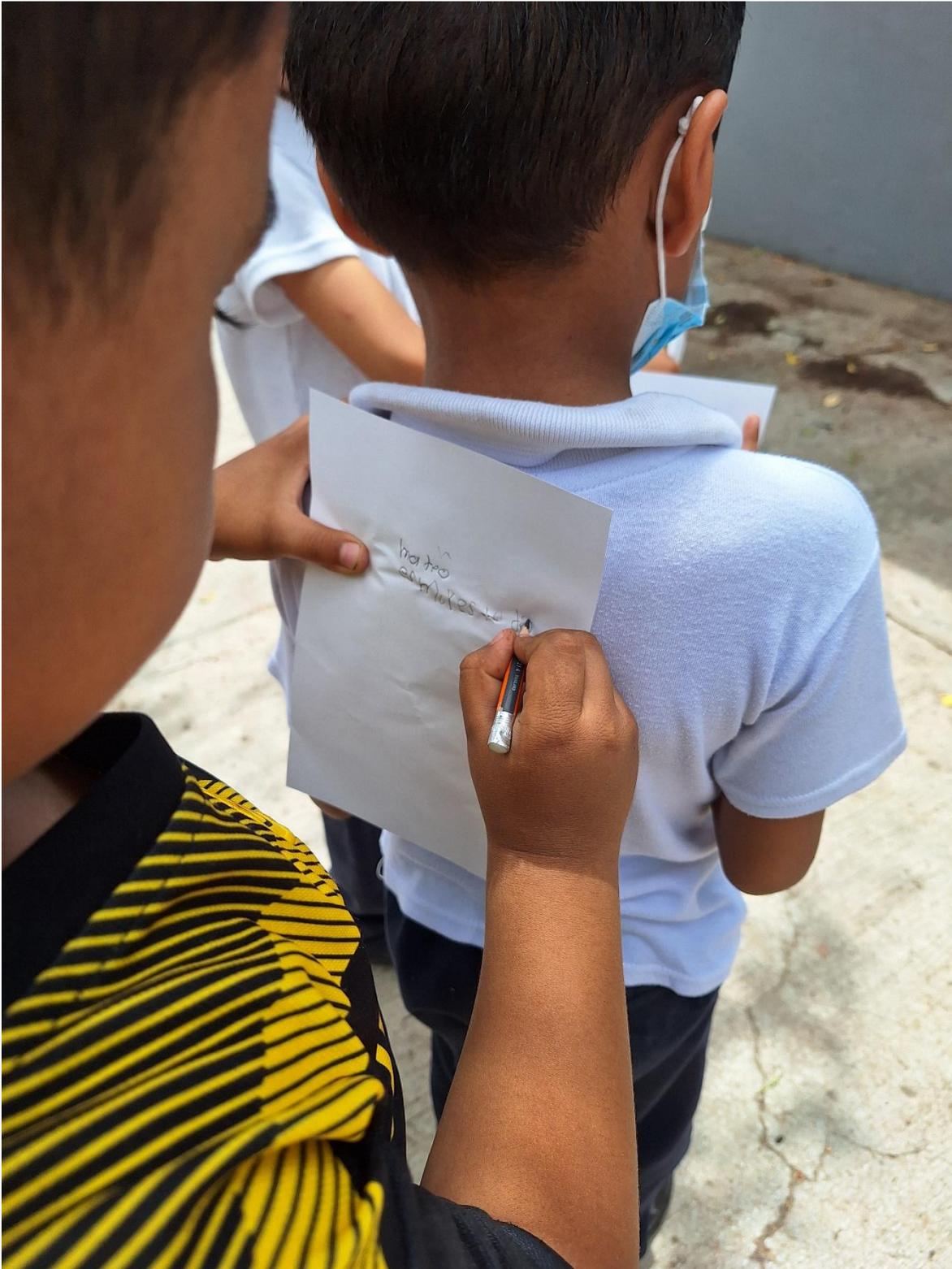
5. Cuando acabamos, volvimos al salón y cada niño leyó de manera personal su hoja y quien así lo deseó compartió lo que tenía escrito. Platicamos de las emociones y sentimientos que les generó la actividad y todos dieron respuestas favorables.

En lo personal sentí que los ayudó a sentirse más seguros de sí mismos y sobre todo a crear unión entre el grupo.













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.					