



1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

Los pensamientos y emociones que se han generado en mi grupo al trabajar la comunicación emocional han sido diversas y variadas, tanto individuales como grupales.

Inicialmente, los algunos se observan incomodos o con resistencia a hablar de sus emociones y compartirlas con sus compañeros. Esto puede deberse a diferentes factores, como la falta de costumbre, la timidez o el miedo a ser juzgados.

En su mayoría a medida que avanzan en las actividades se va generando un ambiente de confianza, los alumnos comienzan a sentirse más abiertos.

Yo como docente estuve atenta los pensamientos de mis alumnos y procuré crear un espacio seguro donde se sintieran cómodos para expresarse sin miedo a ser juzgados.

Mis alumnos experimentaron una amplia gama de emociones, tanto positivas como negativas. Entre las emociones positivas más comunes se encuentran la alegría, la satisfacción, la tranquilidad y el orgullo.

Las emociones negativas más frecuentes fueron tristeza, la ira, la frustración y la vergüenza. Utilicé música relajante y apliqué la respiración controlada para ayudar a mis alumnos a gestionar estas emociones de manera saludable.

Todo el tiempo procuré hacer mención de que es importante recordar que todas las emociones son válidas y que no hay emociones "buenas" o "malas". Lo importante es que los alumnos aprendan a identificarlas, comprenderlas y expresarlas de manera adecuada.

Algunos ejemplos de pensamientos y emociones que experimentaron los alumnos durante la actividad fueron las siguientes:

- "Me siento un poco nervioso al hablar de mis emociones frente a mis compañeros."
- "Me sorprende darme cuenta de cuánto me afecta esta situación."
- "Estoy contento de poder hablar con mis compañeros sobre cómo me siento."
- "Me siento triste cuando veo que mi amigo está solo."
- "Me enfado cuando mi compañero no me escucha."
- "Me da vergüenza reconocer que tengo miedo."

Durante la actividad procuré generar un ambiente de confianza y de respeto, también asesorar a mis alumnos sobre identificar sus emociones, a comprenderlas y a pensar en las causas que generaron dicha emoción, así como proporcionar estrategias para expresar de manera saludable, lo que sienten, también les comente de la importancia que es escuchar a otros y aprender de los demás, fomentar la empatía y compasión, al mismo tiempo que la solidaridad.

Trabajar la comunicación emocional en la escuela secundaria es una tarea importante que puede tener un impacto positivo en el desarrollo personal y social de los alumnos.

Al brindarles a los alumnos las herramientas necesarias para comprender y gestionar sus emociones, podemos ayudarlos a construir relaciones más saludables, afrontar los desafíos de la vida y alcanzar su máximo potencial.

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

La comunicación asertiva se puede promover durante una actividad de comunicación emocional de diversas maneras, creando un ambiente seguro y positivo, utilizando estrategias de comunicación efectivas y modelando el comportamiento asertivo.

Al establecer reglas básicas de respeto mutuo al escuchar cómo se expresan cada uno de sus compañeros respecto a sus sentimientos es importante que todos se sientan seguros para expresar sus pensamientos y emociones sin temor a ser juzgados o ridiculizados.

Otro punto importante fue solicitarles la escucha activa, pedí a cada uno de mis alumnos poner atención a lo que expresaban sus compañeros, sin interrumpir y a hacer preguntas para comprender mejor su punto de vista.

Utilizar un lenguaje positivo fue otro punto que se solicitó ya que les mencioné lo importante de evitar el uso de lenguaje negativo o sarcástico, ya que esto puede crear un ambiente hostil y dificultar la comunicación asertiva.

Animé a los estudiantes a comunicar sus mensajes de manera clara, directa y concisa. Evitando los mensajes vagos o indirectos que puedan generar confusiones o malentendidos.

El lenguaje corporal al mantener contacto visual, adoptaron una postura erguida y usando un tono de voz firme y seguro al comunicarse.

Es importante recordar que la comunicación asertiva es una habilidad que se aprende con la práctica.

Al crear un ambiente seguro y positivo, utilizando estrategias de comunicación efectivas y modelar el comportamiento asertivo, podemos ayudar a nuestros alumnos a desarrollar esta importante habilidad para la vida, no solo en este momento, sino siempre.

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

Si la reconocen, ya que fue muy impactante escuchar a cada uno, al compartir su vida personal como lo son sus emociones, el saber que otros jóvenes viven situaciones similares o de mayor problemática, se mostraron empáticos, compasivos, tolerantes, atentos y respetuosos con respecto a lo que sus compañeros compartían de su vida personal y sus emociones.

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

Lo más significativo fue cómo mis alumnos identificaron y relacionaron sus emociones a partir de colores, la actividad que realizaron al identificar en dónde sentían cada emoción; fue impactante ver la tranquilidad que reflejaban al realizar las actividades de respiración, al momento de expresar lo que sentían cuando se sentían tristes, cómo les afectaba en todos los ámbitos de su vida y la impotencia que sienten al no poder resolver situaciones problemáticas que ocurren dentro de sus familias.

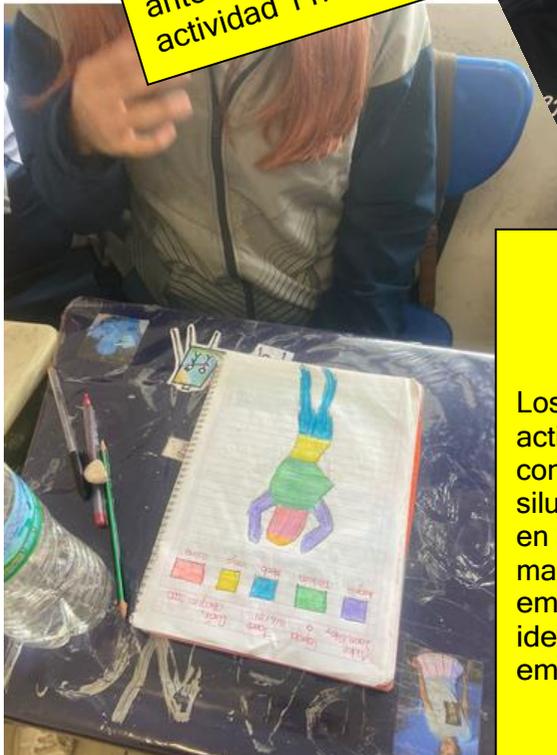
3. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Actividad 11 "Los colores de mis emociones"



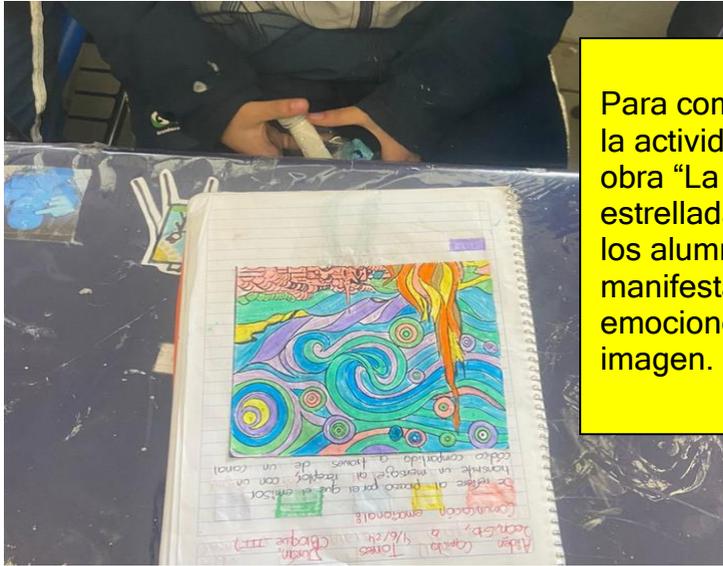
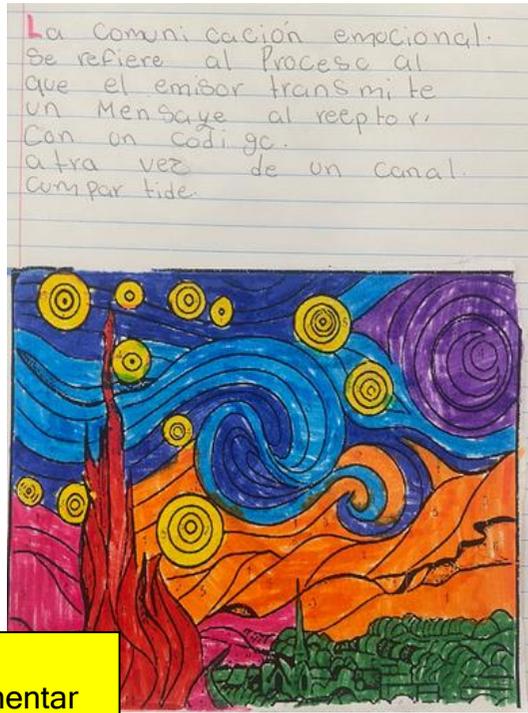
No. 1
Para esta actividad primero solicité a los alumnos que identificaran qué emociones estaban experimentando antes de aplicar la actividad 11.

No.2
Enseguida iniciamos con una actividad de relajación, en donde los alumnos escucharon música de ambiente, cerraron los ojos y trabajaron con su respiración

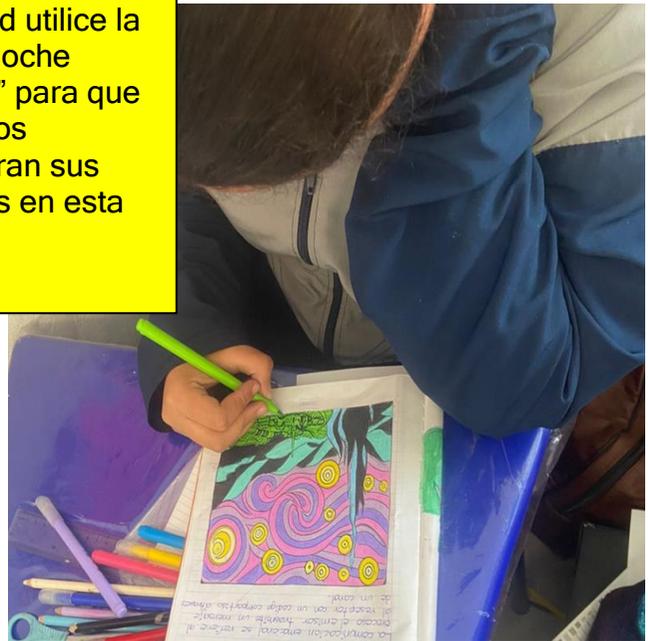


No.3
Los alumnos realizaron la actividad #11 la cual consiste en dibujar en una silueta la parte del cuerpo en que experimentan en mayor medida cada emoción. Emplean el color identificado para cada emoción.





Para complementar la actividad utilice la obra "La noche estrellada" para que los alumnos manifestaran sus emociones en esta imagen.



Rúbrica para autoevaluación de 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
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2					
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo					

