



### **Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.**

Pensar en este punto como una retroalimentación propia desempeña un papel crucial para el rol que desempeño dentro del contexto escolar interno y externo, ya que como actor educativo al interiorizar las diferentes acciones emprendidas con el grupo de estudiantes se produce una compleja conversación interna que lleva a fijar el reto de vislumbrar dos escenarios, por un lado el hecho de reconocer las áreas de oportunidad y querer transformarlas, a través de un constante y continuo proceso de cambio en pro del cuidado personal en sentido mental y emocional.

Por otro lado, propiciar las condiciones más favorables para que el proceso de aprendizaje-enseñanza sea oportuno, pertinente, incluyente, empático y de calidad para el educando y la comunidad en general.

Resulta satisfactorio seguir retroalimentando, enriqueciendo y reaprendiendo el tema de las emociones, es decir, el aprendizaje emocional se hace cada vez más necesario para el desarrollo de otras habilidades en el rubro educativo y que tienen que ver directamente con el desarrollo de las habilidades cognitivas, siendo el trabajo en equipo, la iniciativa, la adaptación al cambio, la comunicación asertiva, el liderazgo, todo ello para contribuir a la creación de espacios emocionalmente inteligentes.

El desarrollo de las habilidades anteriores son los elementos necesarios para convertir las situaciones de la vida diaria en momentos de aprendizaje y crecimiento personal.

Las acciones abordadas con las y los estudiantes han centrado mi atención en la capacidad de percibir con mayor precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Así mismo, contemplar la capacidad de reconocer las emociones múltiples, tomar conciencia de los propios sentimientos y de los demás.

Como líder formador es imprescindible tener conciencia de la importancia de conocer y promover la salud laboral, es decir, reconocer e incorporar a la rutina del trabajo docente el fortalecimiento constante de las capacidades mentales, a la prevención de problemas psicológicos y a cómo gestionar el estrés.

Esto último, produce dificultades para la concentración y crea una disminución en el rendimiento aunado a una sensación permanente de no poder cumplir con los objetivos que se plantea en el día a día.

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

Observar el entorno escolar en donde los actores educativos interactúan, aprenden y profundizan sus habilidades sociales permite establecer aquellos elementos indispensables que enfatizan en la calidad de la comunicación, siendo éstos el autoconocimiento y la inteligencia emocional.

Ambas habilidades guardan una estrecha relación para un mejor accionar de la comunicación dentro del contexto áulico y fuera de éste. Es a partir del trabajo de éstas que las y los alumnos del grupo en el que se labora inician, dan seguimiento y concretan el manejo de una comunicación más asertiva.

De manera concreta una comunicación asertiva acciona mejor cuando existe un dominio personal, una conciencia emocional para la detección de creencias y juicios, un compromiso de corresponsabilidad para generar un clima afectivo sano, un trabajo cooperativo y colaborativo.

Como educador se dirigen los esfuerzos para desarrollar y mantener un proceso comunicacional asertivo a través de la creación de un ambiente de confianza y credibilidad, como dice Stephen R. Covey “Cuando la confianza es alta, la comunicación es fácil, instantánea y efectiva”.

El proceso de comunicación asertivo desarrollado con el grupo de trabajo logró desarrollarse gracias a mantener la atención a una serie de acciones como:

- a) La empatía, con el fin de entender al otro cuando experimenta una serie de emociones y sentimientos ante hechos en su vida diaria.

- b) Ser claro y objetivo ante la información que se brinda.
- c) Mostrar interés en lo que el otro tiene que decir.
- d) Buscar los espacios adecuados para hablar y ser escuchado.
- e) Evitar o transformar el ruido mental mediante ejercicios de relajación.

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

Las y los adolescente con los cuales se desarrolla el trabajo docente hoy por hoy reconocen la importancia de la comunicación asertiva como consecuencia del trabajo realizado sobre la mejora de la conciencia emocional, el autoconocimiento, la inteligencia emocional de donde surgen creencias y juicios que influyen directamente en la forma de comunicarse.

Hay que recordar que la comunicación es esencial para el proceso de socialización, y es precisamente a partir de esto que hay una necesidad de crear ambientes de aprendizaje activos y dinámicos en función de la confianza, seguridad y respeto.

Cuando la comunicación no es clara o ineficaz el individuo deja de recibir información, originando en éste una falta de credibilidad ante los mensajes expuestos y un impacto direccionado a detonar creencias, juicios y emociones que den pie al estrés, a la angustia o al enojo,

Gestionar de manera óptima la comunicación ayuda en gran medida a crear un clima de cercanía y confianza que será útil para desarrollar capacidades, nuevas habilidades, combinar talentos y fortalezas

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

Uno de los principales objetivos del proceso de enseñanza que todo educador lleva a cabo, es contribuir al desarrollo integral de cada una y uno de las y los estudiantes que están inmersos en el contexto escolar, de ahí la necesidad de que el manejo emocional de los formadores tenga un enfoque humanista, porque las

emociones juegan un papel importante al percibir lo que sucede, favoreciendo la comunicación y la interacción interpersonal.

Las actividades analizadas y ejecutadas durante este módulo fueron significativas para avanzar en el proceso de mejora del bienestar personal y social de las y los alumnos como del propio, mediante la comprensión de las propias emociones y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Específicamente considero relevante destacar algunas de estas acciones realizadas, ya que durante éstas me sentí más optimista, satisfecha, empática y llena de nuevas razones más para continuar esforzándome en la tarea de adquirir y manejar herramientas viables al quehacer emocional que a cada individuo le atañe.

Estas acciones fueron:

- a) Análisis de mi comunicación con los demás.
- b) Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba.
- c) ¿Por qué es tan importante aprender a escuchar?
- d) Ponerse en los zapatos del otro.

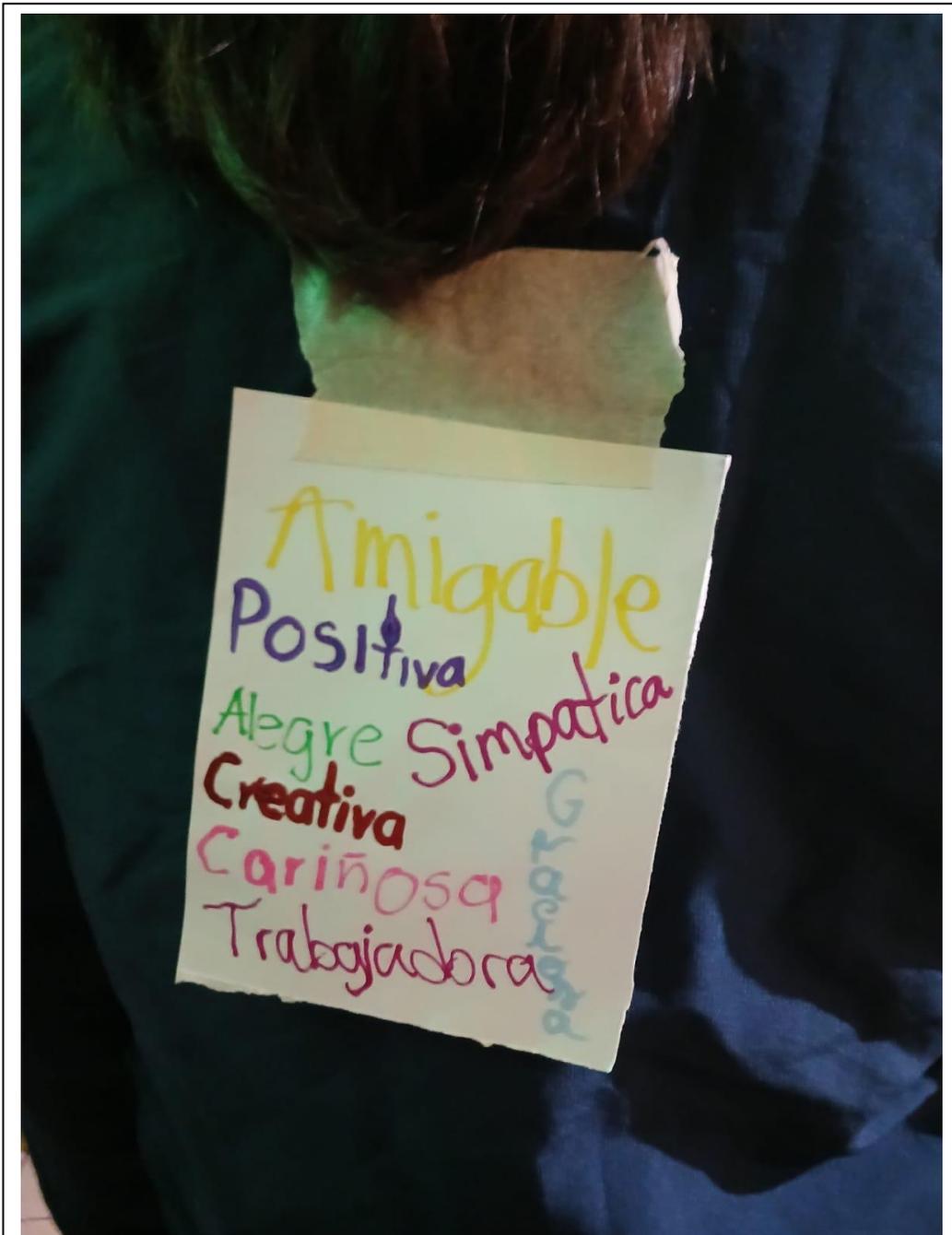
El trabajo del mini proyecto 2 “Mi botiquín emocional” que tuvo por objetivo concentrarse en la importancia de la comunicación asertiva y la exploración de algunas capacidades sociales como la empatía, la escucha activa, asertividad y el manejo de conflictos, para el mejoramiento de las relaciones interpersonales tanto con el entorno como con nosotras mismas, con la familia y con la comunidad educativa de la que formamos parte.

Las actividades elegidas para emprender este segundo mini proyecto tuvieron a bien promover y mejorar las habilidades comunicativas y cultivar relaciones más saludables y satisfactorias que se basan en el respeto mutuo y la empatía.

Así mismo es importante tener presente que la comunicación es una habilidad que se puede reforzar con la práctica y la conciencia, y que las interacciones ofrecen oportunidades para crecer y conectar de manera genuina con los que están a SU alrededor.

De la misma manera, es necesario mencionar lo esencial que es una buena relación entre los pares, esto permite tener un manejo adecuado de las habilidades sociales y fomentar relaciones positivas.

**Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de ellas.**



### Rúbrica PTP 2

| <b>Instrumento para evaluar PTP del módulo 2</b>   |                     |                   |                      |                  |                      |
|--|---------------------|-------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| <b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>  |                     |                   |                      |                  |                      |
|  | <b>Insuficiente</b> | <b>Suficiente</b> | <b>Satisfactorio</b> | <b>Destacado</b> |                      |
| <b>Indicadores</b>   | <b>1</b>            | <b>3</b>          | <b>4</b>             | <b>5</b>         | <b>Observaciones</b> |
| 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.                                     |                     |                   |                      |                  |                      |