

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

Al reflexionar sobre mis experiencias en las actividades llevadas a cabo tuve una cantidad diferente de emociones, en la actividad de **los rostros que comunican** pensé en lo fascinante de cómo sin darnos cuenta las expresiones faciales transmiten emociones, el saber que una emoción ajena es muy precisa con las emociones que transmite y pensé en aprender a reconocer y utilizar mejor las expresiones faciales en la comunicación. Las emociones que sentí en esta actividad es de asombro, empatía y satisfacción al darme cuenta que tengo buena habilidad para leer las emociones faciales de los demás y que aún debo trabajar en ello para mejorar.

En la actividad del **lenguaje no verbal** los pensamientos que se me vinieron a la cabeza fueron los de la importancia del lenguaje corporal en la comunicación efectiva, el cómo es importante tener conciencia sobre cómo tu propio lenguaje corporal puede influir en las interacciones con los demás y vi la necesidad de mejorar mi propio lenguaje no verbal para comunicarme de manera más efectiva con mis alumnos y con los demás. Las emociones que sentí en la actividad fueron de intriga en aprender los distintos tipos de signos en el lenguaje no verbal, autoconsciencia en la reflexión de mi propio lenguaje corporal y confianza para mejorar en este aspecto.

La comunicación con los demás fue una actividad que me permitió reflexionar acerca de la importancia de una comunicación clara y efectiva y en cómo mejorar mis habilidades de comunicación así como valorar la diversidad de estilos comunicativos entre las personas. Las emociones que esta actividad me transmitió fueron de empatía al escuchar y comprender mejor a los demás, frustración al enfrentar malentendidos o barreras comunicativas y alegría al experimentar comunicaciones exitosas y satisfactorias.

Expresión de emociones de forma asertiva, agresiva y pasiva fue una actividad que me ayudó a comprender y reconocer la importancia de la asertividad en la comunicación saludable, tomar conciencia de las consecuencias negativas de la comunicación agresiva y pasiva y reflexionar sobre mis propios patrones de

comunicación y áreas de mejora. Las emociones que esa actividad me hizo sentir fueron de autoconsciencia al identificar mis propios estilos de comunicación, motivación para practicar y adoptar una comunicación más asertiva y frustración al lidiar con comportamientos agresivos o pasivos en los demás.

La importancia de escuchar me permitió entender que la escucha activa es una habilidad fundamental en la comunicación, con lo cual me di a la tarea de reflexionar sobre mis propios hábitos de escucha y cómo mejorar, ya que esto tiene un impacto positivo en las relaciones. Las emociones que me permití sentir en esta actividad fue de empatía al escuchar verdaderamente las perspectivas de los demás y paciencia al practicar la escucha activa.

Ponerse en los zapatos del otro fue una actividad que me llevó a la comprensión profunda de la empatía y su importancia en las interacciones humanas, me permití reflexionar sobre la dificultad y la importancia de ver las cosas desde la perspectiva de los demás y concluí en que necesito practicar más la empatía en mi vida diaria en con mis alumnos sobre todo. Las emociones que viví con la actividad son la empatía, al imaginarme en la situación de los demás, humildad al reconocer las dificultades y experiencias ajenas y compasión y conexión con las personas al practicar la empatía.

Mi percepción del conflicto fue una actividad que me permitió llegar al análisis de cómo percibo y manejo el conflicto en mi vida y dentro del aula, así como reflexionar sobre las causas y efectos de los conflictos y buscar diferentes estrategias para abordar el conflicto de manera constructiva. En la actividad salieron a flote las emociones de incomodidad o estrés al pensar en conflictos pasados, encontrar maneras más efectivas de manejar el conflicto y esperanza al aprender nuevas técnicas para la resolución de conflictos.

Manejo y solución de conflictos en el aula me llevó a la comprensión de la importancia de un ambiente de aula armonioso para el aprendizaje, buscar técnicas y estrategias para manejar y resolver conflictos entre estudiantes, así como consideración de la diversidad y las dinámicas de grupo en el aula. En esta actividad las emociones sentidas fueron de desafío pues recordé lo que es enfrentar conflictos en el aula, empatía y paciencia al mediar y resolver conflictos entre estudiantes, así como satisfacción al ver resultados positivos de mis esfuerzos en la gestión de conflictos.

En general, estas actividades me ayudaron a desarrollar una mayor autoconsciencia, empatía y habilidades comunicativas, esenciales para mejorar mis

relaciones y mi efectividad en la resolución de conflictos tanto dentro como fuera del aula, así como en mis relaciones afectivas.

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

Para promover la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo, les informé a mis estudiantes de forma clara y detallada sobre lo que es la comunicación asertiva, incluyendo la definición y características de la comunicación asertiva, se hizo la comparación de la comunicación agresiva y pasiva, también se hizo notar la importancia de la asertividad en las relaciones interpersonales.

En la práctica de las habilidades asertivas se llevó a cabo una actividad en donde se crearon escenarios ficticios o reales para practicar respuestas asertivas ante diversos desafíos comunicativos.

Durante y después de las actividades, se proporcionó retroalimentación constructiva para ayudar a los alumnos a mejorar sus habilidades en la identificación de momentos en los que los alumnos fueron asertivos, se dieron sugerencias específicas sobre cómo mejorar la comunicación asertiva y se promovieron conductas asertivas.

En la realización de las actividades se creó un entorno seguro y de apoyo para que los estudiantes se sintieran cómodos practicando la asertividad, en el cual se fomentó el respeto mutuo y la apertura, los estudiantes estaban seguros y confiaban en que sus opiniones y sentimientos eran valorados y respetados.

Todo lo anterior ayudó a los alumnos a internalizar y practicar la comunicación asertiva, promoviendo un estilo de comunicación más efectivo y saludable en sus interacciones diarias.

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

Hoy mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva por varias razones:

- Notaron que la comunicación asertiva mejora significativamente sus relaciones con compañeros y profesores. Al expresar sus pensamientos y

sentimientos de manera clara y respetuosa, se evitan malentendidos y se construyen relaciones más saludables y de confianza.

- Al practicar la asertividad, los alumnos se dieron cuenta que ayuda a disminuir la frecuencia y la intensidad de los conflictos. La comunicación asertiva permite expresar desacuerdos y resolver diferencias de manera constructiva sin recurrir a la agresividad o la pasividad.
- Expresarse de manera asertiva eleva la autoestima y la confianza de los alumnos. Al defender sus derechos y expresar sus necesidades sin culpa, se sienten más seguros y valorados.
- La asertividad fomenta una mayor comprensión y empatía entre los alumnos. Al escuchar activamente y respetar las opiniones de los demás, se desarrollan habilidades de empatía y se fortalece la cohesión del grupo.
- Observaron que la comunicación asertiva es eficaz para resolver problemas de manera rápida y efectiva. Al abordar los problemas de frente y con una actitud colaborativa, se encuentran soluciones más eficientes y satisfactorias para todos.
- Un entorno en el que se practica la comunicación asertiva es más positivo y productivo. Los alumnos se sienten más cómodos y motivados para participar, compartir ideas y colaborar, lo que mejora el ambiente general del aula.
- La asertividad es una habilidad social fundamental que los alumnos han aprendido a valorar. Al mejorar su capacidad para comunicarse de manera efectiva y respetuosa, están mejor preparados para interactuar en diversos contextos sociales y profesionales.
- Los alumnos aprenden a gestionar mejor sus emociones al expresarlas de manera asertiva. Esto les ayuda a manejar el estrés y la frustración, y a mantener un equilibrio emocional saludable.
- Reconocen que ser asertivos les ayuda a asumir la responsabilidad de sus propias acciones y palabras. Entienden que la comunicación efectiva implica ser responsables de cómo se expresan y cómo responden a los demás.
- Han observado ejemplos de comunicación asertiva por parte de su maestra y compañeros, lo que les ha proporcionado modelos a seguir. Ver los beneficios prácticos de la asertividad en acción refuerza su importancia.

En resumen, mis alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva porque han experimentado de primera mano sus numerosos beneficios en términos de relaciones interpersonales, resolución de conflictos, autoestima, empatía, y el ambiente general del aula. Estos resultados positivos les motivan a seguir practicando y valorando la asertividad en su vida diaria.

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

Una de las actividades que para mí fue significativa fue la de la **comunicación asertiva, pasiva y agresiva**, ya que como maestra la comunicación en el aula es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje efectivo y saludable. Saber utilizar la comunicación correctamente puede influir en la dinámica de la clase y en el logro de los aprendizajes de los estudiantes. Los estilos de comunicación pasiva y agresiva pueden tener efectos negativos significativos en la dinámica de la clase y en el desarrollo emocional y académico de los estudiantes. Es importante que tanto los profesores como los estudiantes sean conscientes de estos estilos de comunicación y trabajen para adoptar una comunicación más asertiva.

Otra de las actividades es la **del lenguaje no verbal y la expresión facial**, ya que desempeñan un papel crucial en la comunicación en el aula, complementando e intensificando el mensaje verbal, ya que influyen en la dinámica de enseñanza y aprendizaje de manera significativa. Los profesores debemos ser conscientes de estos elementos y utilizarlos de manera efectiva para crear un ambiente de aprendizaje positivo, fomentar la comprensión, la participación y el respeto mutuo.

El manejo y la solución de conflictos en el aula son fundamentales para mantener un ambiente educativo positivo. Al utilizar estrategias preventivas y técnicas efectivas de resolución de conflictos, los profesores podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades importantes para la vida y a crear un entorno donde todos puedan prosperar académica y emocionalmente.

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

I. Cuatro a la vez

Para realizar esta actividad los alumnos se sentaron en forma de círculo y en el centro se pararon cuatro alumnos que señalaban a los compañeros que tenían como fortaleza la emoción que les mencionaba.

Esta actividad les ayudó mucho a los alumnos a identificar las emociones que son una fortaleza en sus compañeros y entender que es normal no saber manejar todas las emociones que se nos presentan, sin embargo poco a poco sabrán identificarlas que emoción sienten y cómo manejarla de la mejor manera, los alumnos mencionaron durante la actividad, “si no sabemos como manejar la emoción contamos hasta 10 mientras respiramos profundamente”.



II. Veo y siento ¿qué es?

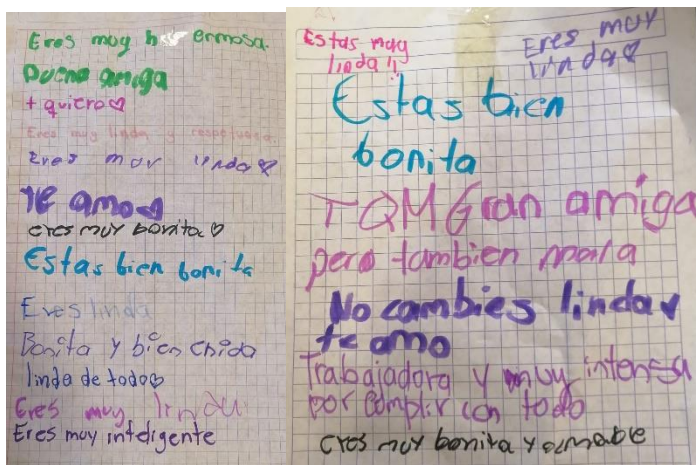
En esta actividad los alumnos se sentaron en forma de círculo en el suelo un alumno era el encargado de dibujar en el pizarrón y otro alumno describía un objeto para ser dibujado por su compañero, este último le daba la espalda al primero.

Fue una actividad que les gustó mucho a los estudiantes, fueron capaces de identificar las emociones que sentían los alumnos que describían el objeto (alegría, entusiasmo, duda, emoción) y las emociones que sentía el alumno que dibujaba eran principalmente de duda, incertidumbre por no entender descifrar el objeto que estaba siendo descrito.



III. El aula de las palabras amables

En esta actividad los alumnos se pararon de su lugar, se pegaron una hoja en la espalda y pasaban con sus compañeros a que les escribieran mensajes positivos o cualidades que veían en sus compañeros. Esta actividad les gustó mucho a mis alumnos ya que les permitió darse cuenta de habilidades o actitudes que tienen y que ellos mismos no notaban pero sus compañeros si, estaban muy contentos con la actividad y todos querían que les escribiera un mensaje, en mi caso, también me pegué una hoja en mi espalda y mis alumnos pedían turnos para escribirme algo, al final me llevé una grata sorpresa al saber que mis alumnos están muy contentos conmigo, mi forma de ser y mi forma de dar la clase, todos pasamos un bonito momento.



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.				x	
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.				x	
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.				x	
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	