

DOCUMENTO ENTREGABLE RECUPERACIÓN DE LA ACTIVIDAD 11 Y 16.

“HABLANDO EL MISMO IDIOMA”

PARTICIPACIÓN EN EL FORO.

CAMPUS VIRTUAL.

PERSONAL (BBPR) GT002240766

Módulo 2

Actividad 16.

Para iniciar es importante irnos, primeramente, al propio concepto de **autonomía emocional**; nombre que honra nuestro curso, **se define como la** capacidad o competencia de ser independiente y actuar según las propias decisiones. Etimológicamente, *autonomía* procede de «*auto*», que significa «por sí mismo», y de «*nomos*», que significa «sistematización de las leyes, normas o conocimientos de una materia específica».

Dicho lo anterior podemos decir que la autonomía implica que la persona se conozca, se acepte, se ame, sea capaz de definirse como un ser importante, sintiente, resiliente, de adaptarse al constante cambio y sobretodo se aproxime a ese estado tan ideal para la humanidad : **la inteligencia emocional**. Que hace tan posible conectar con uno mismo, buscar el constante equilibrio, detección de estados de ánimo y el cómo afrontar cada uno de ellos para buscar disiparlos de una manera positiva, sana, desde la alegría hasta el enojo o miedo. Con el mero fin de crecer como seres pensantes, con sentimientos, emociones, etc. Insertados en una sociedad, donde la familia es el núcleo de la misma y la escuela un espacio donde se fortalecen procesos como la sociabilización; vital para la interacción con sus pares; así mismo, alumnos y docente (enseñanza-aprendizaje)

También, cabe mencionar que existen elementos a considerar para el desarrollo correcto de la autonomía emocional; y uno de ellos es : **LA ASERTIVIDAD** (en la que se centra este Modulo 2); es decir, la capacidad de expresar derechos, gustos, deseos a los demás, desde el respeto. Capacidad de decir NO. Creo yo, que es una máxima expresión de que el individuo ha logrado, como lo exprese anteriormente, conocerse a sí mismo, amarse, tener una AUTOESTIMA sana, positiva, pues define sus capacidades pero también acepta sus límites, derivando así una comunicación asertiva, a saber, permite el dialogo fluido, oportuno donde se permite escuchar al otro, comprenderlo; y abrir la oportunidad a la **EMPATÍA** hacia sus compañeros(as)

Respecto a la **Actividad 11** “Hablando el mismo idioma”, tres de las estrategias y acciones que considero más efectivas, dentro del contexto que estoy insertada, y que va de la mano con lo ya menciona es:

- ✓ Practicar la escucha.
- ✓ Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ello(as).
- ✓ Aprender a distinguir con el grupo cuando una comunicación es agresiva, pasiva y asertiva; practicarlo. (Esta última la estoy abordando, implementando a partir de lo aprendido en el desarrollo de este Modulo 2)

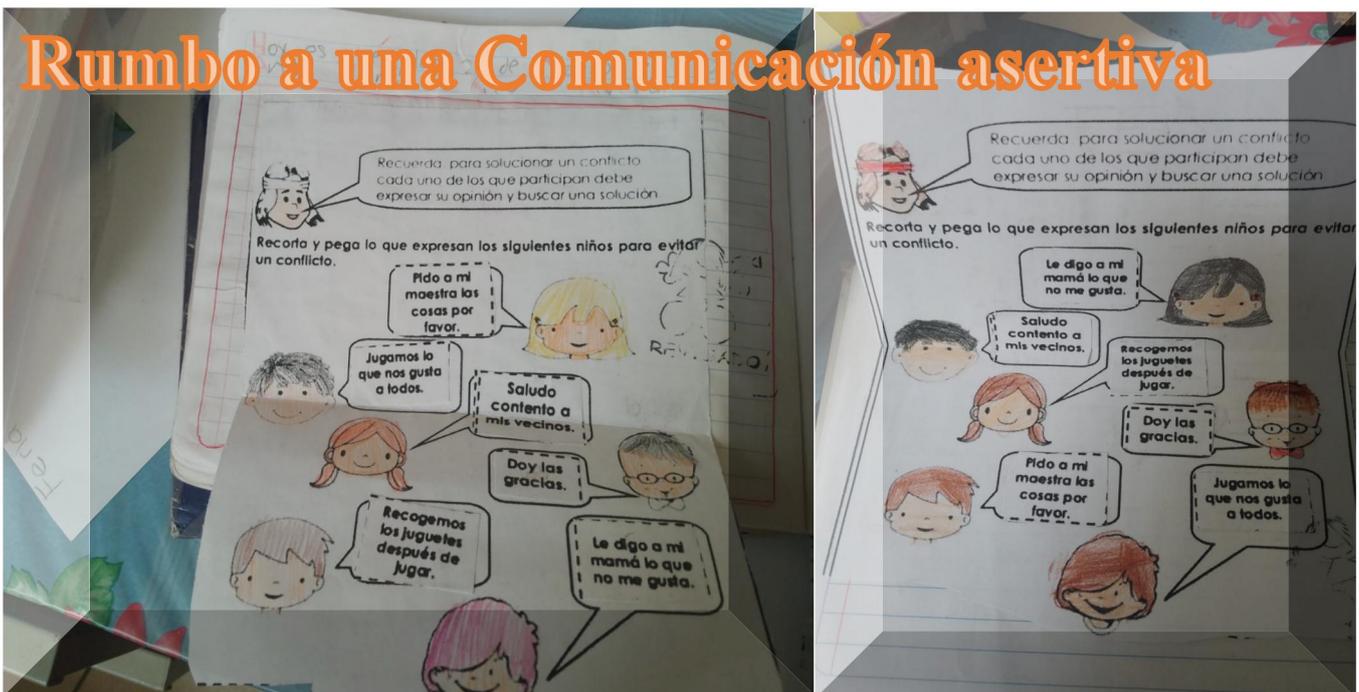
En esta semana me di a la tarea de aplicar la actividad de: “Mi dragón, mi tortuga , mi pulgar arriba”.

Invente una pequeña historia, basada en esa película tan famosa que recién se estreno “Intensamente 2”, pero los personajes de esta historia son un dragón, una tortuga y un pulgar, que conviven y se comunican en el espacio del cerebro llamado Sistema Límbico. Les platique lo que cada uno representa; la agresividad, la pasividad y la asertividad (de acuerdo a su edad). Al final termine la historia preguntando **¿Cómo ese pulgar puede ayudar a que se de una comunicación asertiva, equilibrado entre el dragón y la tortuga?** Además, la regulación el control de nuestras emociones. Se realizo una lluvia de ideas y la docente escribió sus aportaciones en el pizarrón, los alumnos anotaron en su cuaderno.

Les compartí que las emociones no son buenas ni malas, que cada una es importante en la vida del hombre , lo que puede ser equivocado o “malo”, por así decirlo, es la forma de expresar , comunicar dichas emociones.

Les pedí que en una hoja de máquina la doblaran a la mitad, como un librito, en la portada anotaron la fecha, su nombre y el título de la historia, adentro de un lado escribieran las respuestas compartidas por el grupo a partir de la consigna planteada por la docente, y en el otro lado restante el dibujo del personaje con el que se identifican y escribir ¿Por qué?

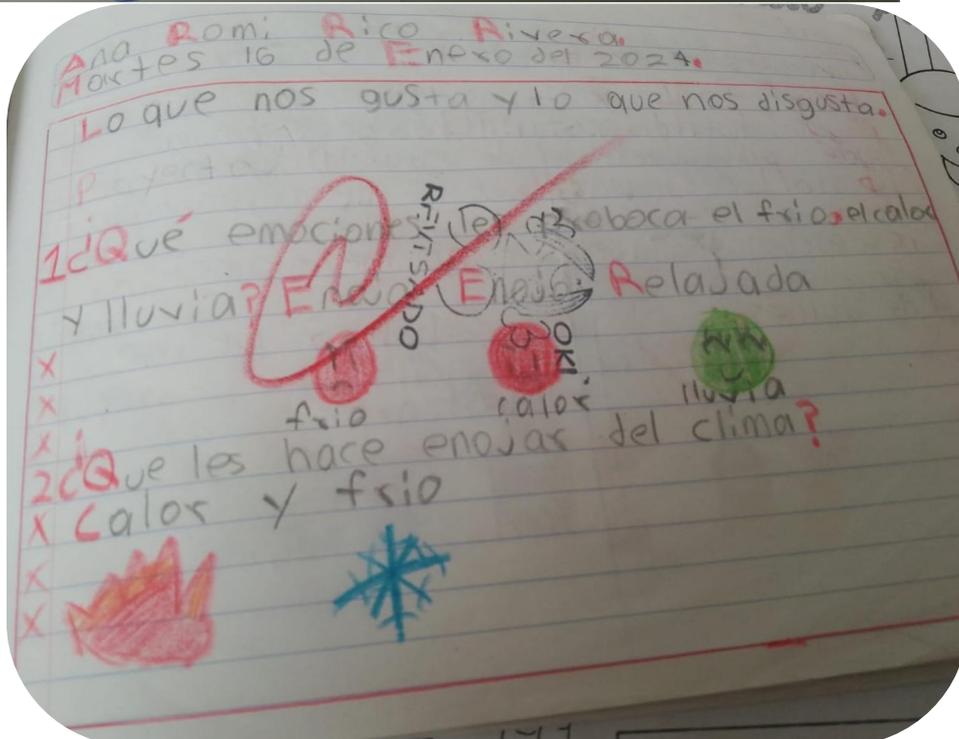
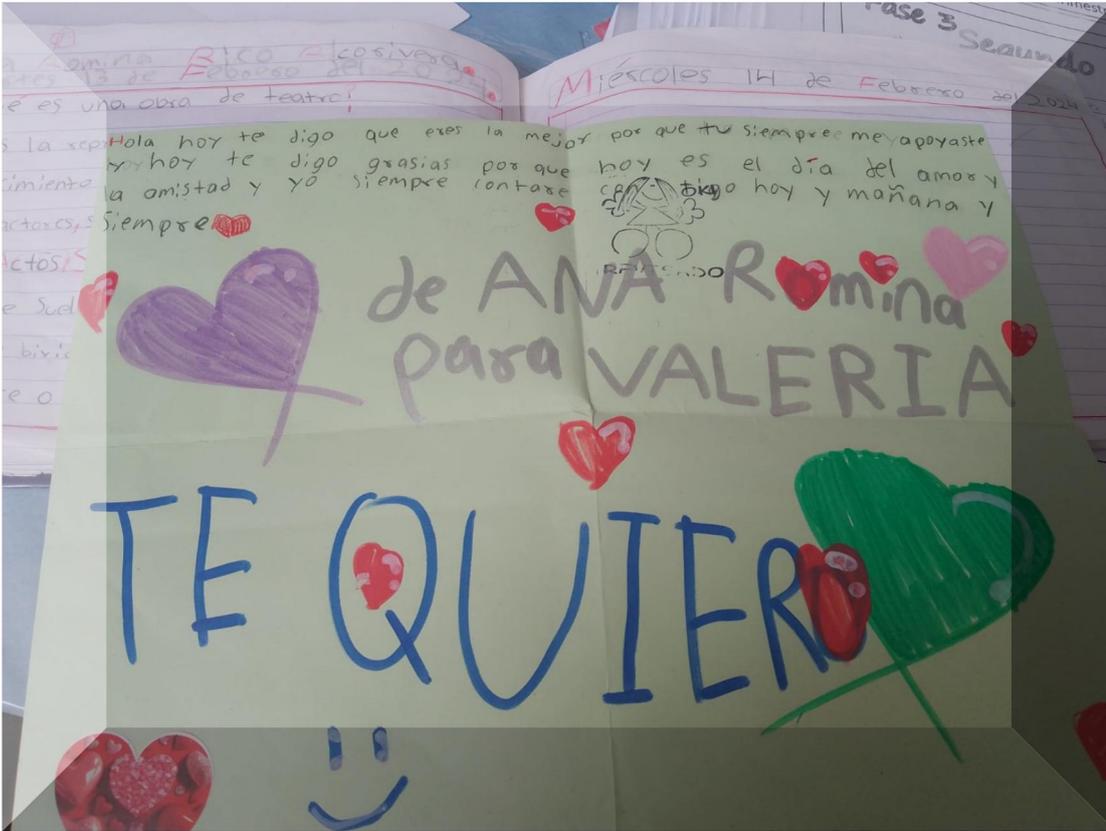
Comparto algunas producciones de mis alumnos.

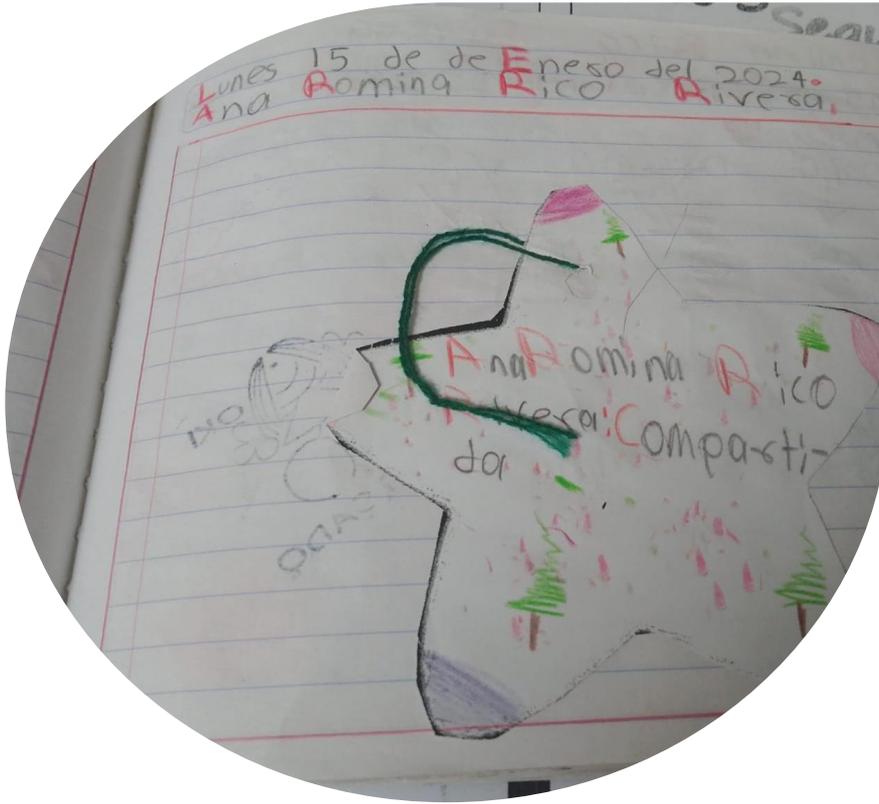




Empatía







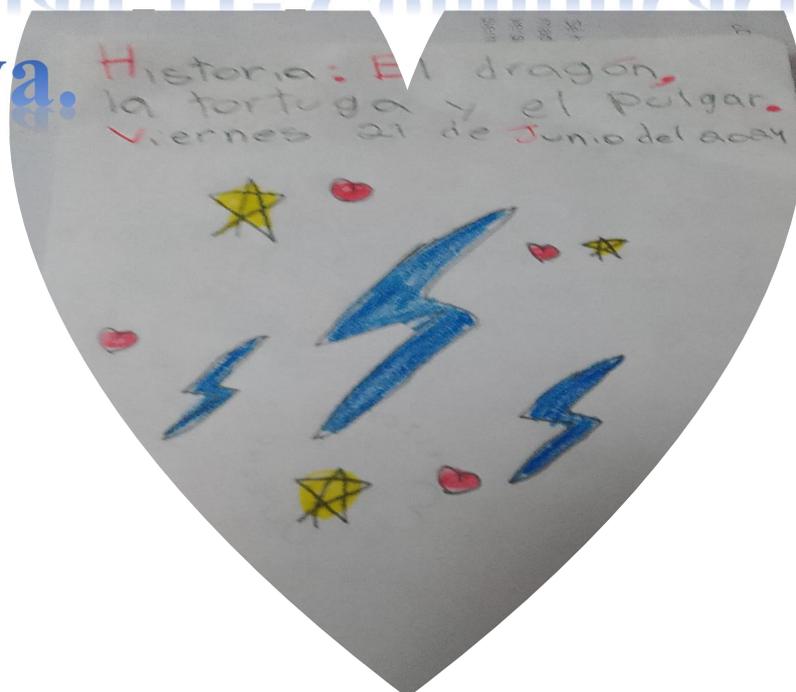
Se implementa la coevaluación

COEVALUACIÓN
 Instrucciones
 Lee cuidadosamente cada uno de los planteamientos (enunciados) que se presentan y luego colorea en círculo según la apreciación que tengas de tu compañero y atendiendo este código de color:

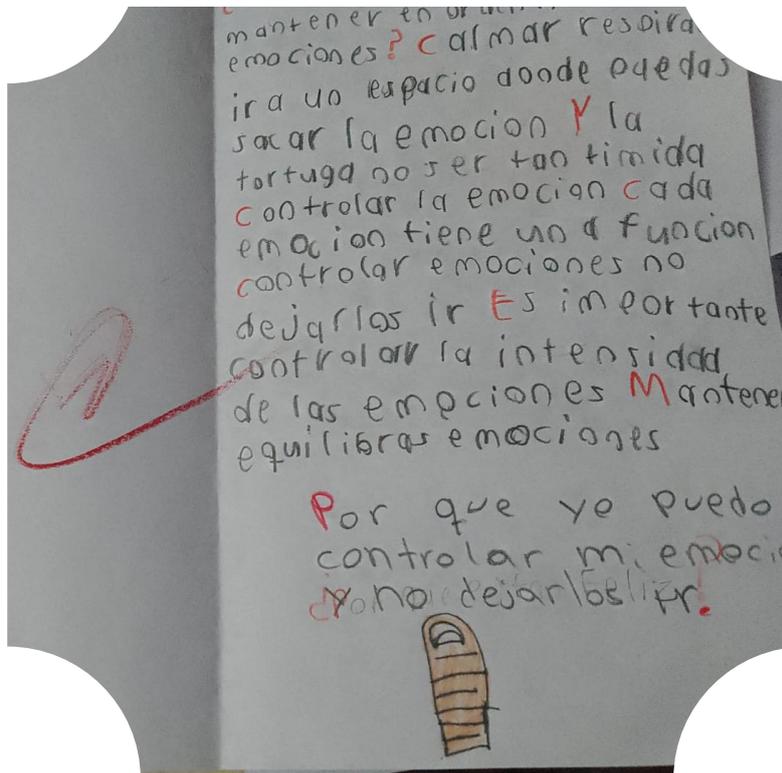
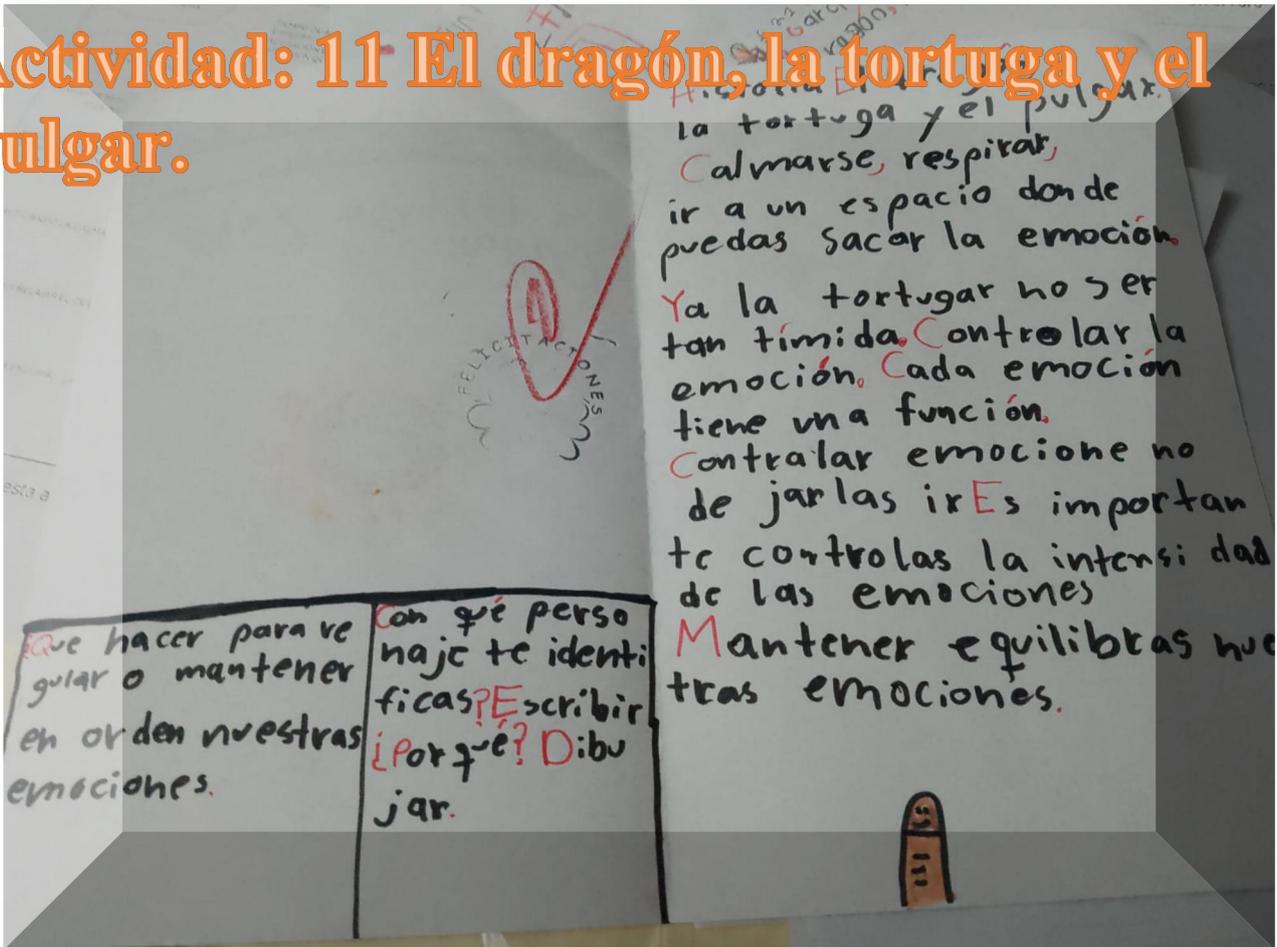
Amarillo (siempre)
 Azul (Casi siempre)
 Rojo (Algunas veces)
 Verde (Para vez)
 Lila (Nunca)

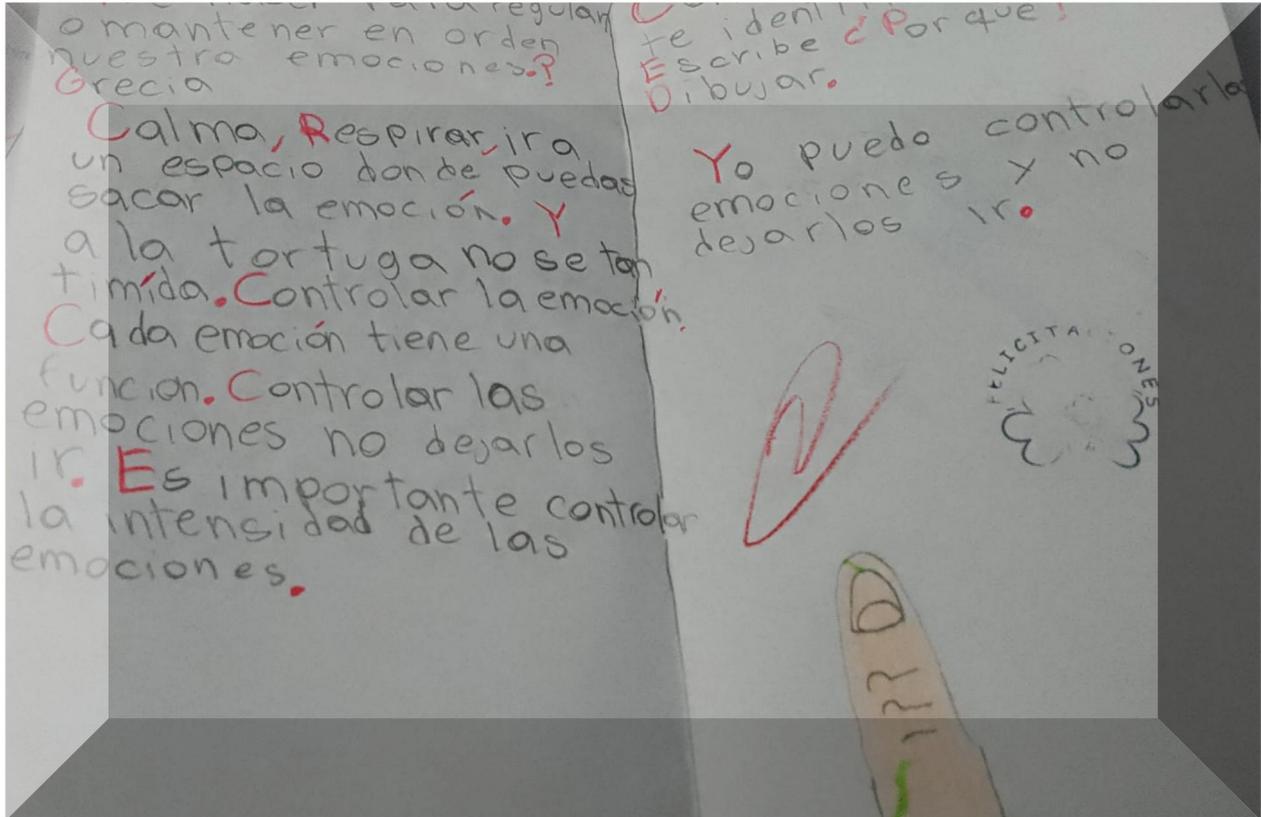
ENUNCIADOS	COMPAÑEROS					YO
	1	2	3	4	5	
Está dispuesto a ayudar a sus compañeros	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
Es respetuoso con sus compañeros	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
Realiza los trabajos que el equipo le asigna	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
Trae sus materiales cuando trabajamos en equipo	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
Participa en las actividades	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
Se copia el trabajo de los demás	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				

Actividad 11- Comunicación asertiva.



Actividad: 11 El dragón, la tortuga y el pulgar.





Mtra. Mariana:

Agradezco enormemente todos los apoyos y atenciones para hacer posible llegar a este momento de esta travesía de aprendizaje.