

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

las actividades relacionadas con la educación emocional suelen despertar interés, curiosidad y un sentido de empoderamiento al aprender a manejar mejor las emociones propias y las de los demás. También promueven la conexión interpersonal, la comunicación abierta y pueden plantear desafíos que llevan a la reflexión personal y al crecimiento emocional. Estas experiencias suelen motivar a las personas al reconocer la importancia de las habilidades emocionales en su vida cotidiana y en su desarrollo personal y profesional.

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

la comunicación asertiva se promueve durante las actividades de educación emocional mediante prácticas estructuradas que incluyen:

- **Expresión clara y respetuosa de emociones:** Aprendizaje para comunicar sentimientos sin agredir.
- **Role-playing y simulaciones:** Ejercicios para practicar cómo responder de manera asertiva en situaciones conflictivas.
- **Feedback constructivo:** Dar y recibir opiniones de manera efectiva y empática.
- **Técnicas de escucha activa:** Fomentar una comunicación empática y atenta.
- **Resolución de conflictos:** Prácticas para negociar y llegar a soluciones satisfactorias.

Estas actividades ayudan a los participantes a desarrollar habilidades de comunicación que son esenciales para manejar eficazmente las emociones y las interacciones en diversos contextos de la vida.

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

los alumnos hoy reconocen la importancia de la comunicación asertiva porque les permite mejorar sus relaciones interpersonales, resolver conflictos de manera constructiva, fortalecer su autoconfianza y prepararse para el éxito académico y profesional en un entorno colaborativo y competitivo.

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

las actividades más significativas para mí han sido aquellas centradas en el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva y gestión emocional. Aquí te detallo dos actividades destacadas y cómo las he puesto en práctica hasta ahora:

1. **Role-playing de Situaciones de Conflicto:** Participar en simulaciones donde se representan escenarios de conflicto me ha ayudado a entender mejor cómo manejar situaciones difíciles de manera asertiva. He practicado cómo expresar mis opiniones de manera clara y respetuosa, incluso en momentos de tensión. Esta

actividad me ha sido útil en situaciones reales donde he necesitado resolver disputas o diferencias de manera constructiva, buscando siempre llegar a soluciones mutuamente aceptables.

2. **Técnicas de Mindfulness y Gestión Emocional:** Aprender y practicar técnicas de mindfulness para gestionar el estrés y las emociones ha sido fundamental. He incorporado rutinas diarias de meditación y respiración consciente, lo cual me ha ayudado a mantener la calma en momentos de presión académica o personal. Estas prácticas también han mejorado mi capacidad de concentración y enfoque durante el estudio y otras actividades.

En general, estas actividades del segundo módulo han sido significativas porque no solo han mejorado mis habilidades de comunicación y gestión emocional, sino que también las he podido aplicar directamente en mi vida diaria. Me siento más preparado para enfrentar desafíos interpersonales y emocionales con una actitud más positiva y constructiva, lo cual ha mejorado mi bienestar general y mi rendimiento tanto en el ámbito académico como personal.

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

"Emociones en Colores Vivos: Creando Alebrijes como Expresión Artística y Emocional"

Descripción:

Esta actividad combina la creatividad artística con el desarrollo de habilidades emocionales y sociales a través de la elaboración de alebrijes, figuras tradicionales mexicanas conocidas por su combinación de formas fantásticas y colores vibrantes.

Emociones que se involucran:

Creatividad Desbordante: Los participantes pueden experimentar una emoción de creatividad desbordante al explorar libremente con formas, colores y materiales para diseñar sus alebrijes. Este sentimiento surge al sentirse inspirado y empoderado para expresar sus ideas de manera única y personal.

Satisfacción Personal: Al completar sus alebrijes y ver el resultado final de su trabajo artístico, es común experimentar una sensación de satisfacción personal. Esta emoción viene acompañada de orgullo por haber creado algo significativo y estéticamente atractivo que refleja una parte de ellos mismos.

Conexión Emocional: Los participantes pueden sentir una conexión emocional tanto con su obra de arte como con las emociones que eligieron representar en sus alebrijes. Esta conexión puede generar un sentimiento de autenticidad y de haber explorado y comprendido mejor sus propios estados emocionales a través del proceso creativo.

Objetivos:

- Fomentar la expresión creativa y artística de los estudiantes.
- Promover la identificación y gestión de emociones a través del arte.

- Estimular la reflexión sobre la importancia de la diversidad y la individualidad.

Materiales:

- Papel maché o arcilla para modelado.
- Pinturas acrílicas de diversos colores.
- Pinceles y herramientas de modelado.
- Materiales decorativos como plumas, lentejuelas, y papel brillante.

Desarrollo:

1. **Introducción a los Alebrijes:** Comienza la actividad con una breve introducción sobre la historia y significado cultural de los alebrijes en la tradición mexicana. Discute cómo estas criaturas mitológicas representan la imaginación y la creatividad desbordante.
2. **Exploración Emocional:** Guía a los estudiantes a reflexionar sobre sus propias emociones. Pídeles que elijan una emoción (alegría, tristeza, miedo, etc.) que quieran expresar a través de su alebrije. Esto puede hacerse mediante una breve escritura reflexiva o discusión grupal.
3. **Diseño y Creación:** Los estudiantes comienzan a diseñar y crear sus alebrijes. Anímalos a que las características y colores de su alebrije reflejen la emoción que eligieron. Por ejemplo, un alebrije que representa la alegría podría tener colores brillantes y formas curvas, mientras que uno que representa la tristeza podría tener colores más oscuros y formas más sombrías.
4. **Proceso Creativo:** Durante el proceso de creación, los estudiantes pueden enfrentarse a desafíos y decisiones artísticas. Fomenta la resolución de problemas y la colaboración entre compañeros si es necesario.
5. **Reflexión Final:** Una vez que los alebrijes estén terminados, invita a los estudiantes a compartir sus creaciones en un círculo. Pídeles que expliquen cómo el diseño y los colores de su alebrije reflejan la emoción que eligieron y qué han aprendido sobre la expresión emocional a través del arte.

Beneficios:

- **Desarrollo de la Autoconciencia:** Los estudiantes aprenden a identificar y expresar sus propias emociones de manera creativa y no verbal.
- **Fomento de la Empatía:** Al compartir sus alebrijes y reflexionar sobre las emociones representadas, se promueve la empatía hacia las experiencias emocionales de otros.
- **Estimulación de la Creatividad:** La actividad fomenta la creatividad al permitir a los estudiantes explorar libremente con materiales artísticos y conceptos emocionales.

Esta actividad no solo fortalece las habilidades artísticas de los estudiantes, sino que también les proporciona herramientas importantes para comprender y gestionar sus emociones de manera positiva y constructiva.



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.					