

## MODULO 2.

### Actividad 2 Los rostros que comunican

1. ¿Qué emoción me transmiten algunas de ellas?

Me provocan risa, tristeza, alegría, confianza, miedo...

2. ¿En qué información me baso o en qué estereotipos sociales?

En su vestimenta, en sus expresiones faciales y algunos estereotipos sobre personas que no generan confianza.

3. ¿Piensas que todos los rostros comunican el mismo mensaje? Explica.

No, porque cada individuo es único e irrepetible y tiene una manera distinta de sentir y mostrar sus emociones, ya que no las experimenta con la misma intensidad.

Selecciona uno de los rostros y haz un intento por describir qué te comunica y qué te hace sentir



La imagen que elegí es la de un hombre moreno con cabello corto negro, que me transmite optimismo y mucha gracia, luce una sonrisa divertida y creo que podríamos llegar a ser amigos ya que parece alguien amigable y optimista.

Si tuvieras que seleccionar un rostro de los que aparecen para representarte a ti mismo/a en una situación agradable, ¿cuál sería y por qué?

Elegiría al hombre en la parte inferior derecha del cuadro, con ojos rasgados y lentes, el tiene una sonrisa que parece agradable e inspira confianza, parece que tiene anécdotas que podría compartir para hacer un día más agradable, además parece sociable.

¿Y en una situación desagradable?

Escogería el rostro de una persona seria, el hombre de abajo a la izquierda, con lentes con bordes negros, que parece molesto o desconfiado

## LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Todos necesitamos comunicarnos y tenemos diversas maneras de hacerlo: mediante textos, oralidad y lenguaje corporal.

En nuestra vida diaria, especialmente en el ámbito escolar, la comunicación está basada en nuestros estados de ánimo y lo que queremos transmitir. Ya sea hacia alumnos, compañeros docentes, padres de familia o la comunidad educativa en general, siempre incorporamos nuestras emociones en lo que expresamos, pedimos o informamos.

Incluso cuando no usamos palabras, nuestro lenguaje no verbal comunica un mensaje al receptor.

1. Comunicación verbal: Se refiere al uso del lenguaje y los códigos con los cuales designamos objetos del mundo exterior. Esto incluye tanto elementos lingüísticos como paralingüísticos que acompañan nuestras palabras.
2. Comunicación no verbal: Se refiere a todos los signos no lingüísticos que a menudo acompañan la comunicación verbal. Dentro de esta categoría se encuentra la comunicación kinésica, que incluye las expresiones faciales y corporales, y la comunicación proxémica, que se relaciona con el significado de la distancia entre las personas.

Date la oportunidad de asomarte por una ventana para mirar el cielo o apreciar un árbol o planta que esté cercana a ti. Contéplalos y piensa en aquello que le agradeces hoy a la naturaleza, a ese cielo, a ese árbol o a esas plantas.

¿Qué las vuelve tan importantes para ti?

La lluvia, observarla, escucharla y olerla me parece sumamente relajante, me permite apreciar esos momentos en los que uno está en casa, compartiendo con la familia, me llena de un sentimiento nostálgico, pero pacífico.

¿Qué puedes hacer tú hacer por el o ellas?

Cuidar a la naturaleza como plantar recoger basura de las calles y plantar árboles.

La comunicación asertiva es la habilidad que tenemos los seres humanos para poder expresar nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y percepciones de manera apropiadas respetando a los demás, haciendo valer nuestra voz, deseos y derechos, pero también mostrando respeto por los derechos de los demás.

La comunicación asertiva en el aula forma parte nuclear del proceso de enseñanza y de aprendizaje.

ACTIVIDAD 7 ¿Por qué es tan importante escuchar?

1. Pongamos en práctica la regla de oro “trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”.

¿Cómo te gustaría que fuera el trato y la comunicación de tus alumnas y alumnos hacia ti?

Me gustaría que el trato fuera respetuoso, atento, amable y siempre con responsabilidad.

2. ¿En qué situaciones es fácil para ti sonreír? ¿En cuáles no lo es?

Sonrío fácilmente cuando mis alumnos hacen caso y ponen atención en clases, son responsables, se apoyan mutuamente y cuando mis hijos me cuentan chistes o paso tiempo de calidad con mi esposa. Me resulta difícil sonreír cuando me siento triste o enojado, en situaciones preocupantes, cuando mis alumnos no cumplen con lo requerido en clase o no prestan atención, y cuando no puedo recordar las cosas que hice por la mañana o que cosas ya hice y que no, cuando no soy capaz de recordar al lugar al que iba o cuando olvido cosas importantes por mis problemas de memoria

3. Para ti, ¿qué significaría “escuchar” de manera activa?

Significa prestar atención a los sentimientos, intereses, deseos y preocupaciones de los demás, es decir, ser empática.

4. ¿De qué manera pones en práctica la escucha activa con tus estudiantes?

Mantengo una postura no verbal positiva, hago preguntas abiertas y específicas, y escucho sin emitir juicios, evito interrumpir cuando hablan.

ACTIVIDAD 8 Ponerse en los zapatos de otros.

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”.

¿Qué significado tiene para ti la frase anterior?

Que no podemos ofrecer lo que no tenemos; si reprimimos nuestros propios sentimientos, será aún más difícil comprender los de los demás.

La empatía es la capacidad que tenemos los seres humanos de comprender las emociones de los demás, percibir con precisión sus emociones y sentimientos, y de implicarnos en sus experiencias emocionales (Bisquerra, 2016). Practicar la empatía te empodera para tomar mejores decisiones, te hace reconocer la importancia de la escucha, y te permite comunicar de manera más asertiva una vez identificada la situación.

ACTIVIDAD 9 Mi percepción del conflicto

¿Qué es para ti un conflicto?

Para mí, un conflicto surge cuando hay diferencias de deseos, objetivos o intereses entre personas o grupos, y estos se contraponen, lo que dificulta la convivencia y la resolución de situaciones cotidianas.

Habitualmente, ¿de qué manera resuelves los conflictos personales?

Generalmente, resuelvo los conflictos personales mediante el diálogo abierto y honesto. Trato de escuchar activamente a la otra persona, comprender su perspectiva y buscar puntos en común. A menudo, intento encontrar soluciones que satisfagan a ambas partes y, si es necesario, pido disculpas y acepto responsabilidades para restaurar la armonía.

Desde tu función docente, ¿cómo resuelves los conflictos en el aula y la escuela?

En mi rol como docente, manejo los conflictos en el aula promoviendo un ambiente de respeto y comunicación. Primero, escucho a todas las partes involucradas para entender sus puntos de vista. Luego, facilito un diálogo constructivo para que los estudiantes puedan expresar sus sentimientos y preocupaciones. Fomento la empatía y la colaboración, buscando soluciones que sean justas y equitativas para todos. Además, enseño habilidades de resolución de conflictos para que los estudiantes puedan manejar mejor las situaciones futuras.

Una directora de escuela comentó en alguna ocasión: “Desearía poder eliminar todos los conflictos en la escuela”. ¿Compartes su deseo? ¿Por qué?

No comparto completamente ese deseo, ya que creo que los conflictos son una parte inevitable y natural de la interacción humana. Aunque pueden ser difíciles, también ofrecen oportunidades para el crecimiento personal y el aprendizaje.

ACTIVIDAD 10 Manejo y solución de conflictos en el aula

ACTIVIDAD 14 Trabajo en equipo

¿Tomo las reuniones de mi equipo como una oportunidad o como un estorbo?

¿Conozco y comparto los objetivos y la metodología de trabajo de mi equipo?

¿Conozco y valoro las capacidades y conocimientos de los miembros de mi comunidad escolar y, en consecuencia, aprendo de ello?

ACTIVIDAD 15 Somos la suma de todos

-Ten una visión en conjunto de tu centro educativo y esfuérzate por conocer y apreciar a todos sus miembros.

-Convierte los conflictos en propuestas de mejores normas de funcionamiento con el equipo.

-Busca un sentido más profundo al equipo: una misión elevada, trascendente, reconozcan qué es lo que verdaderamente buscan lograr juntos.

-Recuerda tomar en cuenta cuantas veces puedas, al iniciar una intervención, al hacer alguna solicitud, al estar en una junta, la comunicación no verbal, la empatía, la comunicación asertiva y la escucha.

MÓDULO 2. "Hablando el mismo idioma"

Las estrategias que implementé con mis alumnos para mantener una comunicación efectiva y alternativas de acción para la transformación de conflictos fueron las siguientes:

1. Practicar la calma
2. Elogiar a mis estudiantes
3. Sonreír más y relajar el cuerpo

Es fundamental fomentar la relajación para alcanzar la calma en mis alumnos, ya que, como es típico en los adolescentes, tienen mucha energía que necesita ser canalizada adecuadamente. La técnica de relajación es una excelente herramienta para que puedan conectarse con su ser interior, escuchar sus emociones y darles la importancia que merecen, dejando de lado el miedo, estrés e inseguridades propias de su edad o cualquier situación, ya sea escolar o personal.

Comencé esta actividad después del recreo, momento en el cual a mis alumnos les resulta difícil concentrarse y mantenerse tranquilos. La sesión inició con una breve plática de sensibilización sobre la relajación. Les pedí que se acomodaran, cerraran los ojos y puse música instrumental de fondo mientras les daba indicaciones como: nadie habla, respiramos profundamente, exhalamos, escuchamos el ritmo de nuestro corazón, recordamos un momento triste de nuestra vida, luego el momento más alegre que hemos experimentado, y así sucesivamente.

Al principio, algunos alumnos no lograban estar en calma, pero después de unos minutos, la mayoría lo consiguió; al finalizar la sesión, todos se miraban y sonreían.

Posteriormente, les pedí que describieran sus sensaciones durante la relajación. Algunos mencionaron que al principio les daba pena y pensaban que no lograrían la calma, pero se sorprendieron al haberlo logrado, ya que fue una sensación nueva para ellos. Algunos incluso se durmieron, y otros llegaron a las lágrimas por recuerdos tanto tristes como alegres.

Luego, invité a mis alumnos a compartir sus escritos. Lo hicieron con tanta emoción y tranquilidad que fue muy gratificante escuchar la lectura de sus sentimientos. Muchos de ellos agradecieron la experiencia, aplicando el valor de la empatía y la escucha activa, ya que no juzgaron a sus compañeros, sino que los comprendieron y compartieron sus sentimientos, mostrando interés por lo que los demás estaban experimentando.

Para finalizar, agradecí y elogí a todos y cada uno de mis alumnos por las actividades logradas durante la jornada de trabajo, así como su participación en esta actividad en particular. Al reforzar las conductas positivas, estas aumentan y disminuyen los comportamientos problemáticos, si los hubiera.

En conclusión, comunicar nuestras emociones puede ser muy difícil porque no siempre el otro está dispuesto a escuchar empáticamente o con la atención requerida para comprender lo que los demás quieren comunicar. Sin embargo, si practicamos esto con nuestros alumnos con frecuencia, podemos lograrlo.