

Respiración sintiente

¿Cómo me siento después del ejercicio de respiración en calma?

- ¿Qué pensamientos o emociones surgieron durante el ejercicio?

Tranquilidad y calma

- ¿Hubo algún momento en el que me sentí particularmente relajado o consciente?

Su por unos 20 segundos

- ¿Cómo puedo aplicar esta sensación de calma y sentencia en mi vida diaria?

Al atardecer tomarme unos 10 minutos en hacer esta técnica.

ACTIVIDAD 2 Los rostros que comunican

1. ¿Piensas que todos los rostros comunican el mismo mensaje? Explica. No porque cada rostro muestra una emoción diferente y cada uno da en su mirada un mensaje
2. Selecciona uno de los rostros y has un intento por describir qué te comunica y qué te Hace sentir. Escogí la mirada de una mujer de la parte inferior derecha está en tonos blanco y negro y logro observar que en sus ojos se siente en un mundo completamente diferente a su forma de pensar y nota su expresión que necesita salir de ese lugar.
3. 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? el del niño que está sonriendo porque a pesar que el niño se ve que está en un ambiente hostil feliz
4. ¿Y en una situación desagradable? El de la niña que se ve confundida, talvez porque en este momento de mi vida así me siento

ACTIVIDAD 3 El lenguaje no verbal, ¿qué tanto dice?

Correspondiente de cada uno qué interpretación le das a cada una de esas acciones.

Guiñar un ojo secreto

Sonreír ante las palabras de nuestro interlocutor. Muestra de aprecio

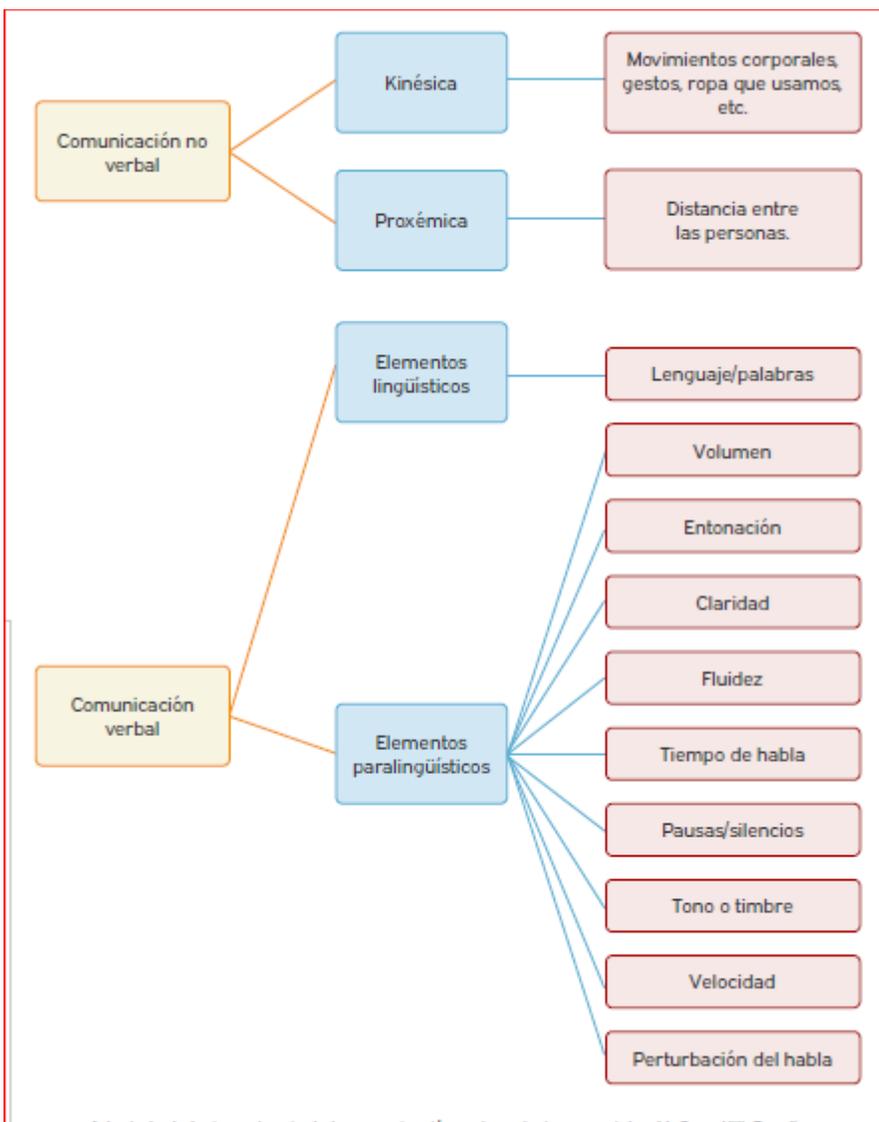
Abrazar a alguien. Sentir algún sentimiento bonito hacia esa persona

Poner el dedo índice sobre los labios. Callar algo

Arrugar la nariz al entrar en Una habitación. Mal olor o desagrado

ACTIVIDAD 4 Análisis de mi comunicación con los demás

Individuo	Elementos de la comunicación que uso frecuentemente	
	Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Mejor amiga/amigo		
Alumna/alumno		
Directora/Director de mi escuela		
Madre o padre de familia		
Mi pareja		



Elementos de la comunicación que uso frecuentemente

	Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Mejor amiga/amigo	fluidez y claridad	movimientos y distancia
Alumna/alumno	claridad, timbre	corporal
Directora/Director de Mi escuela	entonación y volumen	movimiento
Madre o padre de familia	claridad y fluidez	movimiento
Mi pareja	lenguaje y entonación	corporal y movimiento



ACTIVIDAD 5 El dragón y la tortuga

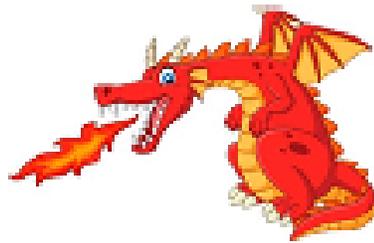
Clasifica cada frase según el tipo de comunicación al que corresponde.

Frase	Tipos de comunicación		
	Agresiva	Pasiva	Asertiva
Discrepa abiertamente, pide aclaraciones, dice "no", sabe aceptar errores	✓		
Conducta verbal: "Quizás." "Te importaría mucho..." "No te molestes." "Realmente no es importante." "Me pregunto si..."		✓	
Defiende sus propios intereses. Expresa opiniones y sentimientos libremente.	✓		
Expresa sus deseos y necesidades. No permite que las demás se aprovechen. Es capaz de elogiar a las demás	✓		
Pelea, acusa, interrumpe, amenaza, agrade a las demás sin tener en cuenta sus sentimientos	✓		
Sienten que es necesario ser querido por todos (alumnos, compañeros, etc.)	✓		
Volumen de voz elevado, poca fluidez, interrupciones		✓	
Pérdida de autoestima / pérdida de aprecio y/o falta de respeto de los demás		✓	
Sabe pedir favores y hacer peticiones			✓
Conducta no verbal: Mirada fija, voz alta, gestos de amenaza, habla rápida y fluida, mensajes impersonales, postura intimidadora	✓		
Volumen bajo de voz, vacilaciones, silencios, poca fluidez...		✓	
Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, se defienden sin agredir			✓

La autonomía emocional para la profesionalización del docente

CR ConRumbo

Frase	Tipos de comunicación		
	Agresiva	Pasiva	Asertiva
Conducta verbal: "Pienso...", "Siento...", "Quiero...", "Hagamos...", "¿Cómo podemos resolver esto?", "¿Qué piensas?", "¿Qué te parece?"			✓
Piensen que si no se comportan así, son demasiado vulnerables.		✓	
Conducta no verbal: Contacto ocular directo, habla fluida, gesto firme, mensaje en primera persona y directo, verbalizaciones positivas.			✓
Piensen que hay gente que merece ser castigada.	✓		
Sitúan los patrones de comportamiento en términos de ganar-perder.	✓		
Conducta verbal: "No tienes cuidado", "Deberías", "Harías mejor en...", "Malo", "Debes estar bromeando"	✓		
No defiende sus intereses. Hace lo que le dicen sin importar lo que piensa.		✓	
Conducta no verbal: Ojos hacia abajo, voz baja, vacilaciones, gestos desvalidos, quita importancia a la situación, risitas falsas.		✓	
Poco contacto ocular, mirada baja, postura tensa, incómoda...			✓



Comunicación agresiva

Esta comunicación es aquella en la que las personas hacen una sobrevaloración de las opiniones, necesidades y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de las demás personas.



Comunicación pasiva

Esta comunicación hace referencia a aquella que las personas realizan cuando evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos, o a ofender a otras personas, infravalorando sus propios deseos, opiniones y necesidades y dando mayor valor a los de las demás personas.



Comunicación asertiva

Esta comunicación se caracteriza por ser abierta a las opiniones ajenas, dándole la misma importancia que a las propias, parte del respeto hacia los demás y uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene que coincidir con la propia y evitando conflictos sin dejar de expresar sentimientos, necesidades y deseos de forma directa, abierta y honesta, buscando llegar a comunes acuerdos.

ACTIVIDAD 6 Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba

Es momento ahora de que reconozcas las situaciones en las que usas cada tipo de comunicación. Piensa en una situación específica que te sucedió y en la que experimentaste la comunicación agresiva y otra con la comunicación pasiva. Describe detalladamente lo que dijiste y sentiste, las expresiones que usaste y, posteriormente, piensa cómo esa situación podría transformarse en un diálogo asertivo.

Comunicación	Situación	Transformación en comunicación asertiva 
		
		

Comunicación dragón: di un punto de vista de una persona y creo que logre sacar todo eso que sentía hacia esa persona dije cosas muy negativas de ella

Transformación asertiva: trate de enfocarme a solo dar un consejo que me pidieron y logre decir sus errores sin ofenderla

Comunicación tortuga: me quede sin comentarios al escuchar un tema del que no estaba de acuerdo y me mantuve así por un buen tiempo

Comunicación asertiva: logre dar mi punto de vista y trate de evitar que me volvieran a involucrar en problemas y comentarios negativos alejándome de esas conversaciones.

ACTIVIDAD 7 ¿Por qué es tan importante aprender a escuchar?

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

1. ¿Cómo te gustaría que fuera el trato y la comunicación de tus alumnas y alumnos hacia ti? Con respeto y que me escuchen y siempre sean honestos

3. ¿En qué situaciones es fácil para ti sonreír? ¿En cuáles no lo es? Para ti, ¿qué significaría “escuchar” de manera activa? Sonreír me cuesta trabajo con las personas no tengo confianza y para mí la escucha activa es aquella que me dejan expresarme y logran conectar conmigo y como me siento en ese momento

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

Trato de escucharlos de sus inquietudes y curiosidades que tienen acerca de un tema siempre y cuando se logre realizar un vínculo afectivo con ellos

ACTIVIDAD 8 Ponerse en los zapatos de otro

Daniel Goleman es un psicólogo y autor estadounidense conocido por su trabajo en inteligencia Emocional. Ha transformado la forma en que el mundo educativo incorpora las emociones Al aula. En una de sus conferencias afirmó “Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios Sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”.

1. ¿Qué significado tiene para ti la frase anterior? Que entre más nos conozcamos interiormente podemos entender a los demás, así como si nosotros nos enfocamos a conocernos más interiormente podemos lograr esa transformación para lograr que los demás conecten con nuestra persona.

ACTIVIDAD 9 Mi percepción del conflicto

Antes de hablar del conflicto y sus estrategias para manejarlo vale la pena primero analizar nuestras percepciones en el ámbito personal como escolar acerca de él.

1. ¿Qué es para ti un conflicto? Es una situación incómoda que se lleva a ser personas tóxicas y con un alto nivel de negatividad hacia una situación o persona.

2. Habitualmente, ¿de qué manera resuelves los conflictos personales? Tratando de escuchar y ver la gravedad del problema, si está en mis manos trato de aprender del problema y darle una posible solución en su momento.

3. Desde tu función docente ¿cómo resuelves los conflictos en el aula y la escuela? Escuchando y por medio de la observación y después aclarar la situación escuchando a los involucrados.

4. Una directora de escuela comentó en alguna ocasión “Desearía poder eliminar todos los conflictos en la escuela”. ¿Compartes su deseo? ¿Por qué? no porque son parte de la vida, y son aquellos que nos hacen crecer y madurar con ellos

ACTIVIDAD 10 Manejo y solución de conflictos en el aula

Anota en la columna de lado derecho una situación de conflicto escolar que hayas vivido y cómo el factor con el que se relaciona fue fundamental para buscar solución, aprender de esa situación y transformar positivamente el conflicto.

Factores que hacen del conflicto una herramienta de desarrollo	Situación de conflicto escolar
1. La diversidad y la diferencia son valiosas porque enriquecen las ideas y los puntos de vista de los otros.	
2. Permite reconocer estructuras injustas y a quienes las sostienen, lo cual ayuda a identificar debilidades y obstáculos para llegar a una resolución pacífica.	
3. Representa una oportunidad de aprendizaje.	

1. los niños querían que solo los varones jugaran fut bol y las niñas no las incluían en el juego.
2. Solo los maestros que entreguen a tiempo su planeación podrán tener su permiso económico.
3. Escuchar a los alumnos para resolver un conflicto de la perdida de una cartera, dieron muchas opciones de búsqueda e ideas para su localización.

ACTIVIDAD 11 Hablando el mismo idioma

En la siguiente tabla se describen diferentes estrategias que puedes emprender en el aula o escuela para mantener una comunicación efectiva con tus estudiantes, y que son a la vez alternativas de acciones para la transformación de conflictos.

Rodea las estrategias y acciones que consideras más efectivas para llevar a cabo en tu contexto.

MANTENER LA CALMA	TIEMPO DE ACUSACIÓN (DESIGNAR UN TIEMPO ESPECÍFICO PARA SOLUCIONAR JUSTO ALGUNA QUEJA O ACUSACIÓN EN ESE MOMENTO SI ES POR SUPUESTO UNA SITUACIÓN QUE PUEDE ESPERAR SU TIEMPO DE RESOLUCIÓN).
ELOGIAR A TUS ESTUDIANTES	DESIGNAR SEÑALES QUE PUEDA REPRESENTAR UNA ACCIÓN COMO SILENCIO O CALMA, PUEDEN CREARLA JUNTOS.
COMPARTIR RETROALIMENTACIÓN DE SU DÍA A DÍA O DE MOMENTOS ESPECÍFICOS.	PRACTICAR EL SILENCIO CONSCIENTE
MESAS DE NEGOCIACIÓN O DIÁLOGO (DESIGNAR ALGUNA PARA CUANDO OCURRA ALGÚN CONFLICTO).	ANTICIPACIÓN
PRACTICANDO LA CALMA	DETECCIÓN DE ESTADOS DE ÁNIMO DEL ALUMNADO
SONREIR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO	TENER ACTOS DE GENEROSIDAD (Y QUE PUEDAN COMPARTIRLOS, A TRAVÉS DE FRASES, DIBUJOS U OBJETOS)
PRACTICAR LA ESCUCHA	AGRADECER LOS MOMENTOS, EL DÍA O LAS SITUACIONES COMPARTIDAS A SU GRUPO
	FOMENTAR LA EMPATÍA HACIA LOS ESTUDIANTES Y ENTRE ELLOSAS.
	APRENDER A DISTINGUIR CON EL GRUPO CUANDO UNA COMUNICACIÓN ES AGRESIVA PASIVA Y ASERTIVA Y PRÁCTICARLO

1. mantener la calma
2. Elogiar a tus estudiantes
3. Sonreír mas y relajar el cuerpo
4. Practicar la escucha
5. Fomentar la empatía
6. Agradecer
7. Practicar la calma

ACTIVIDAD 12 Los hijos son el reflejo de los padres

1. En los primeros segundos se observa como la directora comienza a hablar con la madre sobre su hijo David. ¿Qué te transmitió su comunicación y lenguaje tanto verbal como no verbal? La verbal que empezó como a encarar al niño y madre de una manera autoritaria, después en los ojos de la directora se ve cómo va cambiando el semblante de una comunicación más afectiva y de manera sonriente
2. ¿De qué manera tú propondrías compartirle la carta a la madre?

Pues delante de una reunión con madres de familia para que las demás conozcan al niño en cuanto a su forma de ser

3. Sé honesto/a. Recuerda el ciclo escolar pasado y has un recuento de las reuniones con madres, padres o tutores para hablar de las acciones positivas (buenos actos y logros) versus las acciones negativas de una/un alumna/alumno. ¿A qué se deberá que casi siempre son mucho más las reuniones negativas que las positivas? Son más negativas porque las madres y padres de familia no apoyan al docente en cuanto al comportamiento, lo toman la muy a la ligera y no corrigen al niño o niña en su momento.

ACTIVIDAD 13 Priorizando para educar en equipo



ACTIVIDAD 13 Priorizando para educar en equipo

Enumera del 1 al 14 el orden que le darías de prioridad a las acciones recomendadas para tener una comunicación efectiva con madres, padres y/o tutores de tus estudiantes.

Prioridad	Acción
3	Permitir la réplica acerca de lo ocurrido con su hijo/a.
13	Comentar primero lo positivo del alumno/a.
2	Validar su punto de vista.
4	Evitar mensajes de superioridad.
12	Dirigir los comentarios críticos hacia la conducta en vez de la persona.
11	Evitar las confrontaciones y los señalamientos directos con los padres.
5	No dar diagnósticos de sus alumnos/as.
6	Evitar las etiquetas hacia los alumnos/as.
9	No poner en tela de juicio la manera en que educan a sus hijos/as.
8	Hacer sentir a la madre/padre/tutor como un aliado en la educación.
4	Ser amable, empático y cordial.
14	Preguntar sobre la opinión que tienen del desarrollo de sus hijos/as.
7	Saber si tienen dudas con respecto a la educación de sus hijos/as.
10	Agradecer su tiempo y reconocerles la importancia de que mantengan comunicación.

Estrategias de comunicación con personal educativo

El docente trabaja en y para la comunidad. No trabaja de manera aislada. La institución educativa es una comunidad de personas y saberes en la que no lo sabemos todo, pero podemos complementar nuestros saberes con los de otros. Por eso se suele afirmar que "...entre todos, lo sabemos todo". Y por ello, la actitud para compartir y aprender unos de otros es fundamental (Miño, 2013).

ACTIVIDAD 14 Trabajo en equipo

Responder las siguientes preguntas, haciendo un análisis y reflexión sobre el trabajo en equipo con las y los compañeros docentes.

1. ¿Tomo las reuniones de mi equipo como una oportunidad o como un estorbo? Las tomo como una oportunidad de aprender de mis compañeros.
2. ¿Conozco y comparto los objetivos y la metodología de trabajo de mi equipo? ¿Cómo lo hago? Compartiendo experiencias que se logran con la experiencia como docente.
3. ¿Conozco y valoro las capacidades y conocimientos de los miembros de mi comunidad escolar, y en consecuencia, aprendo de ellos? Si y casi siempre de cada reunión me traigo más experiencias que aplico en mi grupo y siempre son de gran ayuda

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

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

Utilizo el lenguaje positivo: Comunico de manera positiva y aliento a los niños y niñas a hacer lo mismo.

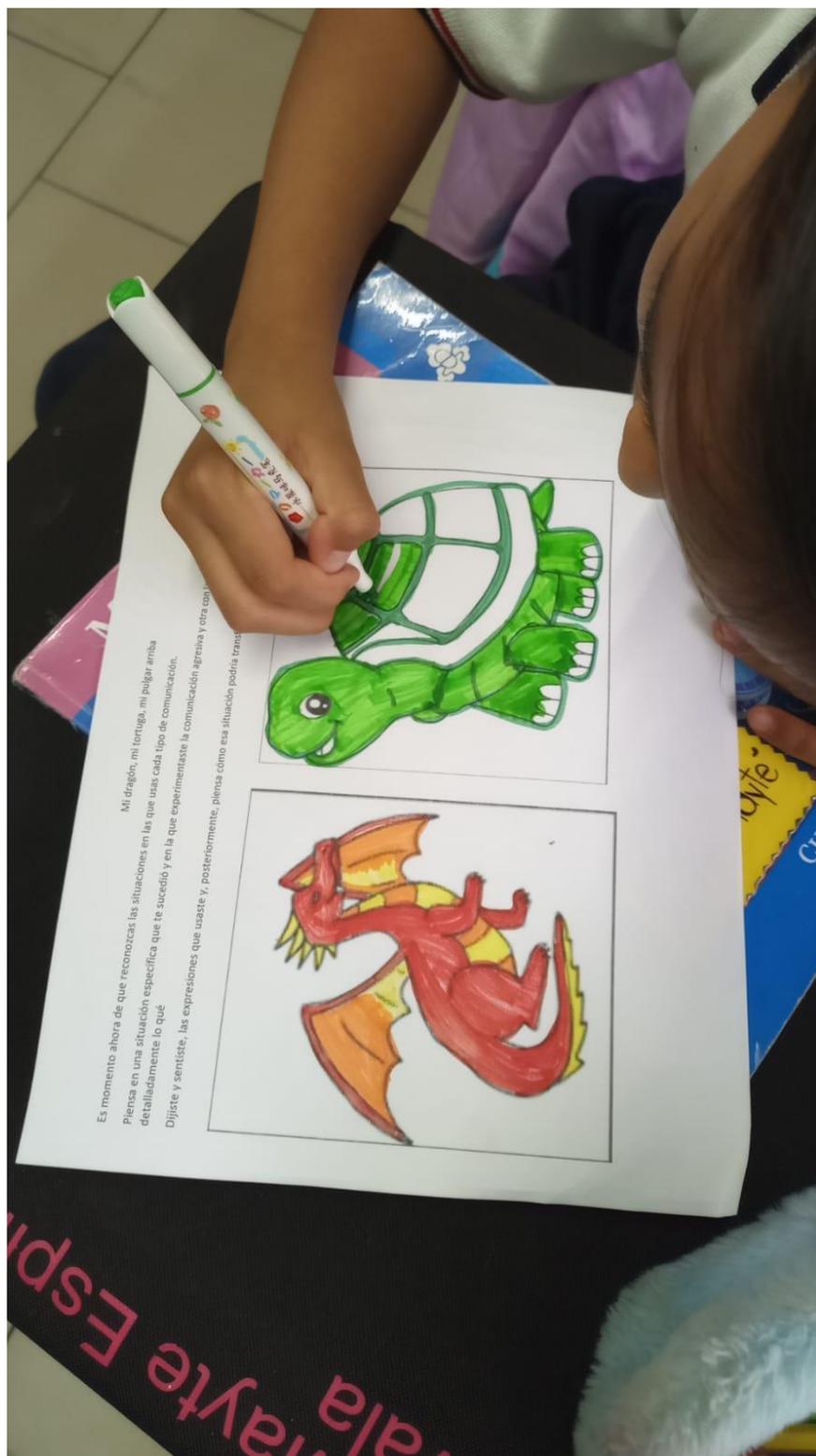
Respondo a las necesidades de los estudiantes

Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué? si porque han logrado identificar cuales actividades ayudan a propiciar un ambiente positivo y a su vez una mejor comunicación asertiva

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

La del dragón y la tortuga mis alumnos han logrado dialogar hasta discutir con mejor empatía con sus compañeros.

MI DRAGON Y MI TORTUGA MI PULGAR ARRIBA



Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba

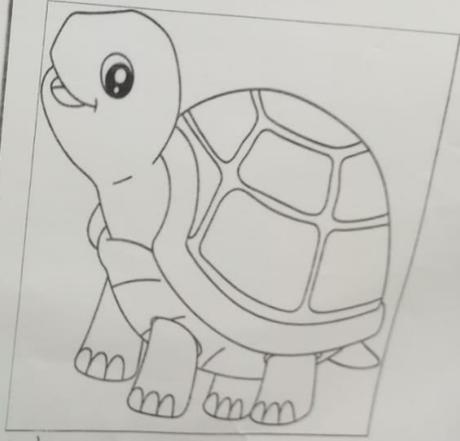
Es momento ahora de que reconozcas las situaciones en las que usas cada tipo de comunicación.

Piensa en una situación específica que te sucedió y en la que experimentaste la comunicación agresiva y otra con la comunicación pasiva. Describe detalladamente lo que

Dijiste y sentiste, las expresiones que usaste y, posteriormente, piensa cómo esa situación podría transformarse en un diálogo asertivo



le grite a mi hermano
y le pegue



mi mamá me mandó a la tienda
y yo no quise ir y mandé a
mi hermano