

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

Los pensamientos parten de una reflexión que les comenté a mis alumnos: el café nunca se imaginó que podría tener un sabor dulce y suave, hasta que conoció el azúcar y la leche, todos somos buenos individualmente, pero nos volvemos mejores cuando nos mezclamos con otras personas, es decir, trabajando en equipo podemos sacar un mejor provecho a lo que hacemos. La empatía, la gratitud y la felicidad, fueron las emociones que más se trabajaron en mi grupo.

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

Mejorando la autoconfianza y el autoestima en mis alumnos, identificando y externando sus emociones en un ambiente de paz, cordialidad, pero sobretodo con un diálogo en donde expresaran su punto de vista para ser más empáticos, estableciendo límites, prioridades y demostrando interés por el entorno y personas que los rodean.

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

Sí, ya que les mencioné a mis alumnos que es esencial para poder convivir, pues ésta nos accede a dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir, pero sin herir los sentimientos de otras personas. Además nos permite expresar preocupaciones y desacuerdos de manera constructiva, lo que facilita la búsqueda de soluciones satisfactorias para todas las partes involucradas.

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

Trabajé con mis alumnos un mapa mental, en el cual ellos pusieran su nombre al centro y a partir de éste anotar las habilidades, emociones que sentían y qué les motivaba. Para finalizar esa actividad se pusieron en equipo y lo expusieron. Varios alumnos se sorprendieron de algunas habilidades que sus compañeros tenían e incluso de qué emociones sentían y comprendieron la empatía y el respeto por los demás. Una técnica que también apliqué fue la de disco rayado, la cual consiste en repetir una y otra vez una petición para que los alumnos comprendan qué les molesta de los demás y cómo cambiar de manera consciente esto para ya no afectar a sus compañeros. Otra actividad que apliqué fue que se imaginaran que tuvieran unos lentes a través de las cuales vieran el mundo normalmente. Delante de ti tienes unos lentes de la asertividad, los de pasividad y los de agresividad, imagina que te los pudieras poner y quitar. Que cuando te los pones, actúas respectivamente, es decir si te colocas los lentes de la agresividad, te pones agresivo. Platica cómo reaccionarías ante diferentes situaciones con cada uno de los lentes, piensa qué ganarías o qué perderías con cada uno de éstos y cuáles son los beneficios en caso de ser asertivo.

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



Elaboraron un mapa mental de sus habilidades y emociones.



Implementé la técnica de disco rayado den equipo, para que ellos repitieran una y otra vez lo que les molesta de los demás y así buscar una solución entre todos para mejorar.



Les pedí que imaginarán que lentes se pondrían, los de asertividad, pasividad o de agresión.

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.					