

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

Durante esta semana estuve menos presionada en el tiempo, lo cual me permitió brindar más momentos para llevar a cabo las actividades, lo que provocó una mayor calma y tranquilidad para elaborar mi ptp y foro. Ya que logré realizar 2 actividades del botiquín y además ejecutar ejercicios para conseguir la calma y fomentar la escucha.

Sentí mucha alegría ver el desenvolvimiento de mis alumnos al poder lograr realizar los ejercicios de calma, y comenzar a promover la escucha. Aunque el primer día sí me generó un poco de sorpresa, ya que no conseguían estar tranquilos y platicaban mucho.

También me sentí agradecida con las actividades de gratitud, la mayoría del tiempo no nos damos un respiro para poder ver todo lo que tenemos a nuestro alrededor y dar gracias, ya que es más fácil quejarse por lo que no tenemos o cuando tenemos mucho trabajo.

Las lecturas e información que nos presentó este módulo 2, fueron muy satisfactorios, pues considero que los temas son de gran importancia para una mejor comunicación asertiva en nuestras aulas y resolución de conflictos, estamos por terminar el ciclo escolar, pero para el próximo, considero que tengo muchas herramientas para aplicar con mis alumnos, así como una mejor planeación de que hay que conocer primero nuestras emociones para poder desarrollar la empatía, y lograr una comunicación asertiva.

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

He estado implementando que primeramente los alumnos entren a un estado de calma para después brindar un tiempo para expresarse y que se escuchen entre ellos para que consigan obtener soluciones a través del diálogo asertivo ante un conflicto.

Por ejemplo: Durante esta semana tuvimos un pequeño conflicto entre los niños al pelearse por las reglas del juego en el mundo a la hora del recreo, ya que 2 alumnos de 3ro. querían jugar un poco más rudo y le daban vueltas muy rápido lo que provoco que una de las alumnas de 2do. llorará, me acerque a los alumnos, fomentamos la calma al contar hasta 10, al no lograr tranquilizar a la alumna, respiramos profundamente 3 repeticiones, al entrar en calma, dimos un tiempo para que los alumnos de 3ro. expresaran lo que paso y después los alumnos de 2do. Se escucharon con atención y después a través de preguntas para quitarlos a tomar decisiones (¿Qué crees que sintió Valentina cuando giraron muy fuerte? ¿A todos los niños les gusta que le den fuerte? ¿por qué? ¿Qué podemos hacer para jugar todos juntos?). he experimentado que enseñar a estar en calma para resolver conflictos es un paso muy importante para que la comunicación sea asertiva.

Otra forma de promover la comunicación asertiva en mi grupo es aprender a decir palabras positivas a nuestros compañeros, ya que algunos niños expresarse es muy difícil y decirle palabras a otro niño como “Te quiero” “eres lindo” “eres amable” “eres maravilloso” etc. Les cuesta mucho trabajo y los avergüenza. Es una parte muy importante aprender a expresarnos positivamente en un diálogo.

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

Están en proceso, cómo tal mis alumnos de preescolar no reconocen el significado de “la comunicación asertiva” no he usado esos términos con ellos, pero si se ha trabajado que a través del diálogo y en calma traten de resolver conflictos.

Cada que se lastiman con palabras hirientes (por qué ha sucedido, ejemplo feo, gorda, estas sucia, tu trabajo es feo, etc.), conversamos entre los que integran el conflicto y a veces grupal lo que podemos sentir con esas palabras, se les hace cuestiones cómo ¿crees que estuvo bien lo que dijiste? ¿Por qué? ¿Qué sentirías si te dijéramos a ti? ¿cómo podemos resolver esto? Están en proceso, ya que si yo no interfiere se les dificulta detenerse a reflexionar acerca de sus acciones.

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

Para mí fue muy significativo aprender acerca de los tipos de comunicación: agresiva, asertiva y pasiva y reflexionar con las actividades como el dragón y la tortuga, la cual me permitió recapacitar cual y en qué momentos llevo a cabo en mi vida laboral y personal, predominando en algunas ocasiones la pasiva, recapacitando con las actividades, me di cuenta que a lo largo de mi vida en muchas ocasiones he sido muy pasiva, por temor a decir lo que pienso y no ser aceptada, o laboralmente que me regañe un superior y de cierta manera uno lamenta en decir "que hubiera pasado si me hubiera expresado de manera diferente", me ha gustado mucho este curso porque no solamente llevas a la práctica a tus alumnos, ya que reflexionamos acerca de nosotros mismos y también necesitamos llevar a la práctica la comunicación asertiva.

También fue muy significativo para mí las relaciones interpersonales: límites y manejo de conflictos, aprender a resolver conflictos es muy relevante, a veces nos encasillamos que si hay un conflicto son problemas, violencia y lo vemos como algo negativo y no como una oportunidad de aprendizaje, el conflicto es tan necesario porque en un grupo y donde quiera que vayamos siempre habrá personas con deseos, objetivos, creencias diferentes, lo importante es aprender a respetar cada idea, escuchar con atención, y desarrollar una comunicación asertiva para resolver el conflicto y aprender de él.

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

Esta semana lleve a cabo una de las actividades del primer botiquín, “El termómetro emocional” en la cual después del recreo realizábamos nuestro ejercicio para sentirnos en calma, relajándonos y escuchando un audio de relajación, al terminar les platicue acerca del termómetro y que significaba cada nivel del 1 al 5 y con apoyo de imágenes y el nombre de la emoción ya que al ser de preescolar no saben leer. Les mencione que iban a pegar su nombre en el nivel de la emoción de cómo se sintieron durante el transcurso del día, recordando las actividades que hicimos y el recreo.

La mayoría de los alumnos puso su nombre en el estado de en calma y feliz pero un alumno me dijo y puso su nombre que se sentía enojado.

Después hicimos un círculo en el cual el alumno que se sintió enojado nos expresó que otro compañero no lo había juntado a la resbaladilla, comenzamos a platicar si había estado bien que no lo invitaran a la resbaladilla y por qué, después invite a los alumnos a mencionar que podía hacer su compañero para que eso no volviera a suceder, mencionando los alumnos que los juegos son de todos y recordarles a sus compañeros de ambos grupos cómo pueden jugar entre todos. Pasaron otros 3 alumnos a mencionar por qué se sentían felices y en calma ya que les había gustado pintar su autorretrato ese día o jugar a la hora del recreo.



Otra de las actividades que lleve a cabo del botiquín “el aula de las palabras amables”

En esta actividad de igual manera se la actividad de entrar en calma por medio de un audio de meditación para niños.

Después les comenté que íbamos hacer un dibujo a nuestros compañeros de algo positivo que pensáramos de ellos.

Este día solo asistieron 4 alumnos, ya que estaba lloviendo muy fuerte en la comunidad, por lo cual todos participaron.

Al ver los dibujos que sus compañeros les habían hecho para ellos se pusieron muy felices, les hicieron comentarios como “Yo te hice una flor para ti porque es bonita” “yo te hice un corazón porque te quiero mucho” yo te hice una “carita feliz porque eres feliz”.

Considero que debo trabajar actitudes positivas y negativas de las personas y que los alumnos aprendan para que puedan expresarse con más palabras amables a sus compañeros.

Otra variante que se me ocurre es hacer letreros de palabras e imágenes amables y que los niños puedan tomar alguna y pegársela a sus compañeros.

Fue una actividad que me gustó mucho, ya que un alumno de los 4 le costó al principio expresar y no quería dibujar, pero cuando una compañera le dijo que ella le iba a dibujar un corazón porque lo quería empezó a integrarse.



Reflexionando acerca de mis actividades, debo tomar en cuenta un tiempo para explicarles y preparar con imágenes que mantengamos en el aula acerca de los tipos de comunicación asertiva, pasiva y agresiva, para que los alumnos vayan poco a poco aprendiendo a manejar estos términos, ya que en las actividades de esta semana no se las di a conocer.

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.					