

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

Para la realización de éste segundo botiquín emocional elegí aplicar las actividades de “Respiración en calma”, “Cuatro a la vez” y “El aula de las palabras amables”. Elegí dichas actividades por los resultados, disponibilidad e impacto positivo que se lograron en la sesión anterior.

Durante la respiración en calma fueron capaces de concentrarse y lograr una respiración consciente que los llevó a un estado de calma y relajación que a su vez los predispuso armoniosamente para las otras actividades.

En “Cuatro a la vez” al principio dudaban y tenían incertidumbre sobre si expresar y referirse abiertamente a aquel compañero o compañera que identificaban con cierta emoción, sin embargo se les comentó que iba a ser un ejercicio constructivo, que nos ayudaría a conocer cómo nos perciben nuestros compañeros y reconocer si nos agrada, desagrada, aporta o resta a lograr una comunicación asertiva con los demás.

Finalmente, en “El aula de las palabras amables”, la mayoría de los alumnos se sorprendieron y algunos se conmovieron al leer los mensajes recibidos al descubrir que son especiales e importantes para sus compañeros.

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

Iniciando en un ambiente de relajación posterior a un ejercicio de respiración consciente o mindfulness, y confianza al iniciar dando ejemplos personales (docente) donde les mostraba que soy parte del grupo y también tengo y expreso emociones, además de hacer hincapié en que dichos ejercicios nos fortalecen como grupo y comunidad.

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

Sí, porque manifestaron que al hacerlo de ésta manera se evitan malos entendidos que a la poster lleven a conflictos, incomodidades o ambientes tensos que lejos de integrarlos los separen o hagan relegarse unos de otros, que si bien es cierto que a toda acción viene una reacción, ésta ha de ser pensada y nacida desde el razonamiento.

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

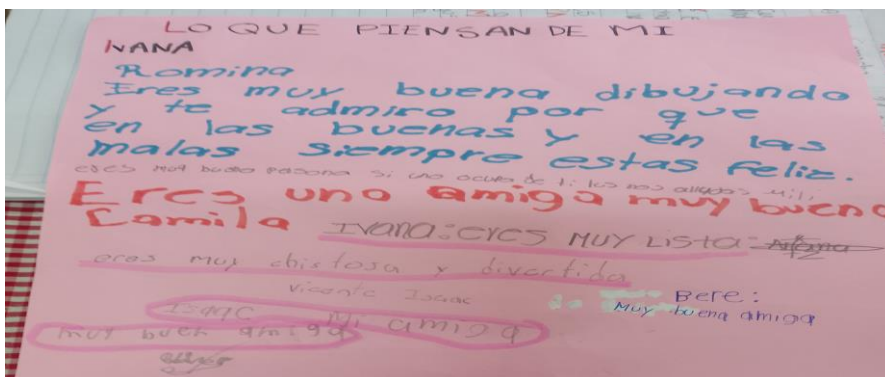
Una de las actividades más significativas y constantes que realizo es la “Respiración consciente” aún antes de realizar éste taller ya que la empecé a practicar en un curso anterior y en sesiones de Yoga, antes era impulsiva y no controlaba mi enojo, explotaba con muy poco margen de tolerancia y ahora suavizaron mi carácter notándolo mis familiares y compañeros de trabajo como una transformación positiva en mi persona.

También me hice más consciente de mi priorización personal, mis necesidades y autocuidado, de la importancia de reconocer que primero he de tener bienestar emocional, personal, físico, etc., para poder apoyar y encauzar a los demás.

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



En “Cuatro a la vez”, apliqué una variación donde los alumnos previamente dibujaron emojis de las emociones principales, iniciamos bailando una canción y al pausar la canción el compañero que se quedaba sin pareja pasaba al centro del círculo y sus compañeros le mostraban el emoji que lo caracterizaba o más prevalecía en él.



Renombramos a el aula de las palabras amables por “ Lo que piensan de mí”, dando la oportunidad de expresar frases o mensajes amables hacia sus compañeros.

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.					