

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

Comunicación asertiva:

Pensamientos:

- "Tengo derecho a expresar mis opiniones y necesidades."
- "Soy valioso y merezco respeto."
- "Puedo defender mis derechos sin lastimar a los demás."
- "Es importante escuchar y comprender el punto de vista de los demás."
- "Podemos encontrar una solución que funcione para todos."

Emociones:

- Confianza
- Autoestima
- Respeto
- Empatía
- Tranquilidad

Comunicación pasiva:

Pensamientos:

- "No es importante lo que yo piense o quiera."
- "Debo evitar el conflicto a toda costa."
- "Si digo lo que pienso, la otra persona se enojará."
- "No soy capaz de defender mis derechos."
- "Las necesidades de los demás son más importantes que las mías."

Emociones:

- Ansiedad
- Miedo
- Resentimiento
- Impotencia
- Tristeza

Comunicación agresiva:

Pensamientos:

- "Yo tengo la razón y los demás están equivocados."
- "Puedo conseguir lo que quiero si soy lo suficientemente fuerte o dominante."
- "Las reglas no se aplican a mí."
- "Los demás no merecen mi respeto."
- "Siempre tengo que ganar."

Emociones:

- Ira
- Hostilidad
- Furia
- Arrogancia
- Desprecio

Es importante recordar que la comunicación asertiva es una habilidad que se puede aprender y desarrollar con la práctica. Si te cuesta comunicarte de manera asertiva, hay muchos recursos disponibles para ayudarte, como libros, talleres y terapia.

Aquí hay algunos consejos adicionales para desarrollar una comunicación asertiva:

- **Sé claro y directo sobre tus necesidades y deseos.**
- **Habla con un tono de voz firme y seguro.**
- **Mantén el contacto visual.**
- **Escucha atentamente lo que la otra persona tiene que decir.**
- **Sé flexible y dispuesto a negociar.**
- **Evita los ataques personales y el lenguaje acusatorio.**
- **Expresa tu aprecio cuando la otra persona te escuche y respete.**

La comunicación asertiva es una herramienta poderosa que puede ayudarte a construir relaciones más fuertes, lograr tus metas y vivir una vida más satisfactoria.

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

Mientras los estudiantes realizaban su proyecto surgieron conflictos por la actividad cooperativa que deben realizar, a lo cual, pues no es un trabajo en equipo equitativo, ya que hay integrantes que nunca trabajan, sin embargo una de las consignas fue que deberían elegir integrantes imparcialmente. Durante la actividad se dieron varios conflictos, ya que unos se volvieron líderes y les exigían o los integraban, mientras que otros se volvieron

pasivos y su rendimiento bajo, por tal motivo realizamos una mesa redonda para exponer los conflictos y tratar de darle solución.

Cuando se dio la primera queja como era de esperarse los alumnos que provocaron el desánimo del equipo comenzaron a justificarse, y en este grupo se tiene incluso un conflicto latente: alumnos que niegan todo, se molestan, insultan, amenazan, son irrespetuosos y se hacen las víctimas. Por tanto, comencé a evitar las confrontaciones con una franela húmeda, donde les ponía la misma en la cabeza para lograr relajación, ellos entendieron que al realizar esta acción era para calmar el ánimo y al mismo tiempo les ponía una cara de emoji en calma, la cual utilizarían para defenderse o justificarse, pero ya calmados.

Lograr silencio en el aula es imposible, más sin embargo si bajaban la voz cuando pedíamos silencio para relajarnos.

Se les pidió a los alumnos señalados como que no participaron tuvieran empatía por sus compañeros que, si querían una calificación, por lo que se llegó al acuerdo que si no aportaban tampoco crearían desorden o distracciones para lograr la realización de la actividad.

Se les agradeció por participar en la actividad y su disponibilidad para los acuerdos.

Cuando colocamos los emojis que representaban las comunicaciones se formaron primero en la que predomina en ellos, después en la que quisieran estar más tiempo y como era de esperarse todos quisieran llegar a la comunicación asertiva.

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

Siento que sí, quizá les cuesta trabajo por su propia etapa, porque son adolescentes en esa transición, pero sé que a partir de esta actividad deben lograr aceptar cuando se equivocan, practicar la empatía y sobre todo afrontar las consecuencias de sus actos.

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

3. • **Reflexión sobre la práctica:** Esta actividad puede implicar que los participantes escriban en un diario, discutan con sus compañeros o participen en simulaciones. El objetivo es que los participantes piensen en sus propias experiencias y consideren cómo podrían mejorar sus relaciones con los estudiantes, las familias y los colegas.
4. • **Socialización de saberes y experiencias:** Esta actividad puede implicar que los participantes compartan historias, recursos o estrategias con sus compañeros. El objetivo es que los participantes aprendan de las experiencias de los demás y desarrollen nuevas ideas para mejorar sus propias relaciones.
5. • **Desarrollo de habilidades:** Esta actividad puede implicar que los participantes aprendan sobre comunicación efectiva, resolución de conflictos o creación de equipos. El objetivo es que los participantes desarrollen las habilidades que necesitan para construir relaciones positivas con los demás.

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



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. | | | | X | |
| 2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2. | | | X | | |
| 3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2. | | | X | | |
| 4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo. | | | X | | |