

Las actividades que yo elegí en el módulo 2:

Sonreír y relajar el cuerpo

Sonreír y relajar el cuerpo son acciones simples con grandes beneficios genera confianza, reduce la tensión y mejora la percepción de los demás, crea un ambiente amigable y donde no hay temor a decir algo que incomode. Además, la sonrisa influye en nuestro propio estado de ánimo, promoviendo emociones positivas y contagiando esta actitud a quienes nos rodean.

También, relajar el cuerpo mejora la claridad del mensaje y facilita la escucha activa, permitiendo una atención plena. Un cuerpo relajado transmite seguridad y asertividad, esenciales para una comunicación efectiva, y ayuda a controlar las emociones, evitando reacciones impulsivas. La relajación corporal también fomenta la empatía y la comprensión, promoviendo una comunicación más abierta y honesta. Incorporar estas prácticas en nuestras interacciones diarias puede transformar nuestras relaciones personales y profesionales, haciendo la comunicación más efectiva y armoniosa.

Actos de Generosidad y compartir a través de dibujos

Incorporar actos de generosidad en la comunicación efectiva es crucial para construir relaciones sólidas y respetuosas. La generosidad en la comunicación implica escuchar activamente, mostrar empatía, ofrecer retroalimentación constructiva y compartir el tiempo y la atención de manera desinteresada. Estos actos demuestran respeto y consideración por los demás, creando un ambiente de confianza y colaboración. Sobre todo, en los niños el dar les llena de emoción y les agrada sentirse reconocidos con algún presente pequeño pero significativo

Ofrecer nuestro sentir a través de un dibujo o pequeño detalle promueve el crecimiento y el aprendizaje mutuo. Además, dedicar tiempo y atención para realizarlo demuestra que valoramos a la otra persona y su mensaje.

Estos actos de generosidad no solo mejoran la calidad de la comunicación, sino que también fortalecen las relaciones interpersonales y fomentan un entorno positivo y productivo. Practicar la generosidad en la comunicación diaria contribuye a un intercambio más efectivo y armonioso, beneficiando en lo personal y en lo grupal.

Como he practicado estas estrategias:



Para estar en buen estado de humor se trabaja haciendo ejercicio con los niños, cada semana dos días los llevamos a jugar básquet a las canchas del parque y ahí nos reímos y se permiten las charlas de todo por eso cuando ocurre algún incidente o diferencia se puede hablar abiertamente y se usa un poco ese estado de ánimo alegre y sonriente

En los actos de generosidad se opta por que al dar regalos se valore lo que se dice en una carta o un mensaje o a veces con llamadas telefónicas siempre tratamos de regalar algún detalle producido por los niños en las fechas especiales