

ACTIVIDAD 16: Hablando el mismo idioma.

Estrategia: Practicar la escucha.

Es fundamental que nuestros alumnos conozcan sus emociones, sentir las en su cuerpo y así mismo encontrar la manera de comunicar dichas emociones y /o sentimientos en beneficio de ellos mismos y en consecuencia con los demás. Para lograrlo es necesario conocer las distintas reacciones de sus emociones, la cual puede ser una comunicación agresiva, donde sobrevaloran los sentimientos de las demás personas; en la comunicación pasiva esconden sus sentimientos por temor a ser rechazados y por último la más importante, la comunicación asertiva comunicando de manera abierta tanto sus opiniones como la de los demás, ayudándolos a evitar conflictos y lo más importante poner en práctica acuerdos en beneficio de la educación emocional.

Para lograr lo anterior es muy importante la comunicación emocional, para lo cual he implementado la actividad la respiración en calma, donde al realizarlo varias veces en el momento donde los alumnos están entrando en el aburrimiento, logran estar tranquilos, relajados y en calma, obteniendo la escucha, debido a que ponen atención, participando en las diferentes actividades planeadas, además de conversar de manera ordenada, sin interrumpir a sus compañeros, alcanzando aprendizajes esperados

Otra actividad que he implementado es el semáforo de emociones, la cual la he realizado en el momento donde entra la indisciplina, para que los alumnos identifiquen la emoción que les está impidiendo concentrarse en la realización de las actividades diarias, donde la mayoría se encuentra preocupado y / frustrado y para controlarla en beneficio de ellos mismos y de los demás es por medio de la respiración en calma la cual conlleva a la escucha activa.

La escucha activa es primordial para desarrollar y poner en práctica la empatía, comprendiendo los sentimientos y emociones de las personas de su entorno inmediato, además coincido con la docente (Deyanira Muñiz), “ayuda a crear ambientes de respeto y confianza”, en consecuencia, les ayuda a tomar decisiones asertivas en las diferentes situaciones que enfrentan diariamente, por ejemplo: Al no cumplir con el reglamento en el aula de levantar la mano para participar, los alumnos ven las consecuencias de una comunicación no asertiva y asertiva. En la primera, no se están respetando el reglamento en el salón de clases, además de no tener comunicación clara acerca del tema y en la segunda están poniendo en práctica la escucha, la empatía y en consecuencia el manejo de conflictos.

Docente: Araceli Arriaga Delgado.