

ACTIVIDAD 16

ESTRATEGIAS PARA MANTENER UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA, ACCIONES PARA LA TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS.

Al consultar las estrategias del manual del participante, identifiqué que he estado trabajando: mantener la calma, tiempo de acusación, mesas de diálogo, retroalimentación de su día y palabras amables, aunque con otros nombres.

En mi aula aplico la estrategia “la manita de la paz” para el manejo de conflictos, esta acción tiene como finalidad apoyar a tranquilizarse, brindar un espacio donde los alumnos puedan expresarse y entender ¿qué sucedió?, ¿cómo se sienten?, escuchar a su compañero, favorecer la empatía y proponer acuerdos de manera pacífica.

La actividad es guiada por mí y se van alternando los tiempos de participación entre los alumnos involucrados, lleva una serie de pasos, los cuales son:

- 1.- Calmo mis emociones.
- 2.- Pienso ¿Qué ocurrió?
- 3.- Hablo
- 4.- Escucho
- 5.- Soluciono

De ser necesario en el paso 1 se puede apoyar con nuestra caja de las emociones que lleva por título ¿no sabes qué hacer con los que sientes?, en donde existen tarjetas y material con actividades específicas para emociones como: enojo, ansiedad, euforia, frustración y tristeza, algunas de las acciones que pueden realizar son: inflar un globo, soplar burbujas, manipular plastilina o bolitas de gel, meditar, ejercicios de respiración, ejercicios de gimnasia cerebral en su cuaderno, etc.

También usamos el semáforo de las emociones donde al pasar lista cambiamos el decir “presente” por mejor decir cómo se sienten y pueden ampliar si el alumno lo decide el socializar porque de su emoción, entre todo el grupo apoyamos para hacer que se sienta mejor cuando es el caso.

Por último, tenemos a la vista “las palabras mágicas”: por favor, lo siento, perdón, tienes razón, gracias, las cuales tienen la misión de usarse lo más que se pueda en la convivencia diaria.

Concluyo que las actividades realizadas a lo largo del ciclo han favorecido mucho el ambiente armónico en mi salón, disminuido las incidencias de bitácora escolar, mejorado la comunicación asertiva para llegar a acuerdos entre los alumnos y también con los papás, pero especialmente lo mejor de todo ha sido que los niños conozcan herramientas para expresar lo que sienten sin lastimar a los demás ni a ellos mismos, tener conciencia de que es completamente válido el sentir y vivir las emociones, no reprimirlas, sino saber manejarlas así como también SOLICITAR AYUDA cuando sientan que la emoción los rebasa, que este aprendizaje socioemocional nunca termina, aún de adultos se continúa aprendiendo y es parte de nuestra salud y bienestar integral.

SEMAFORO, CAJA DE EMOCIONES Y PALABRAS MÁGICAS



