

Participación del foro 2.

Actividad 11. Hablando el mismo idioma.

Estrategias Seleccionadas:

1. Mantener la Calma:

- Es crucial para manejar cualquier situación de conflicto con serenidad y racionalidad, evitando reacciones impulsivas que puedan agravar el problema.
- Práctica: Antes de responder a cualquier situación tensa o conflicto, hago una respiración profunda y cuento hasta diez. Esto me permite tener calma y responder de manera más reflexiva y controlada.



2. Compartir Retroalimentación de su Día a Día o de Momentos Específicos:

- La retroalimentación constante ayuda a los estudiantes a mejorar continuamente y a sentirse valorados y entendidos.
- Práctica: Dedico un tiempo al final de cada clase o semana para proporcionar retroalimentación constructiva a mis estudiantes sobre su participación, comportamiento y rendimiento.

3. Practicar la Calma:

- Mantener una actitud calmada y tranquila ayuda a crear un ambiente de aprendizaje más relajado y productivo.
- Práctica: Comienzo la clase con una breve sesión de respiración profunda o meditación guiada, ayudando a los estudiantes a centrarse y relajarse.

#### 4. Sonreír Más y Relajar el Cuerpo:

- Una actitud relajada y positiva fomenta un ambiente acogedor y amigable, facilitando la comunicación abierta.
- **Práctica:** Hago un esfuerzo consciente por sonreír y mantener una postura relajada durante las interacciones con mis estudiantes.



#### 5. Practicar la Escucha:

- Escuchar activamente a los estudiantes les demuestra que sus opiniones y sentimientos son valorados, mejorando la comunicación y la confianza.
- **Práctica:** Durante las discusiones en clase, me aseguro de escuchar sin interrumpir y haciendo preguntas de seguimiento para demostrar que tomo en cuenta sus opiniones.



6. Aprender a Distinguir con el Grupo Cuando una Comunicación es Agresiva, Pasiva y Asertiva y Practicarlo.

- Identificar y practicar diferentes estilos de comunicación ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de comunicación más efectivas y respetuosas.
- Practica: Organizando juegos donde los estudiantes actúan situaciones usando comunicación agresiva, pasiva y asertiva, y luego discutan las diferencias y cómo mejorarlas.



7. Fomentar la Empatía Hacia los Estudiantes y Entre Ellos.

- La empatía es fundamental para entender y respetar las perspectivas y sentimientos de los demás, mejorando las relaciones interpersonales y reduciendo los conflictos.
- Practica: Realizando ejercicios de "ponerse en los zapatos del otro", donde los estudiantes compartan sus experiencias y perspectivas para desarrollar una mayor comprensión y empatía entre ellos.

