

ACTIVIDAD 11 Hablando el mismo idioma.

Buena noche compañeros, el día de hoy quiero compartir con ustedes la estrategia que quise emprender en mi aula para mantener una comunicación asertiva con mis alumnos y que son a la vez una acción para crear un ambiente agradable y a la vez una alternativa para la transformación de conflictos.

Debo comentarles que elegí la gran mayoría de las estrategias todas se me hicieron muy interesantes y me hacen siempre tener en cuenta la regla de oro que comparto con Víctor Kùppers “trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”

En esta ocasión aplique la Técnica de relajacion muscular de Jacobson que nos compartió mi asesor Alejandro Jesús Robles Ramírez, es una técnica que relaja los músculos del cuerpo. Ayuda a reducir la tensión o el estrés que pudieran tener.

Consiste en:

- Inhalar y tensar el primer grupo de músculos (fuertemente, pero sin llegar al punto de dolor) por 5 segundos iniciando por la cabeza hacia los dedos de los pies.
- Exhalar y relajar el grupo de músculos en forma repentina y completa.
- Al terminar los niños comentaron que se sentían relajados, en calma.



Escuchando consignas



Aplicando la técnica de Jacobson