

PARTICIPACIÓN EN EL FORO DEL MÓDULO 2

DOCENTE. AYLIN DALILA ELIZALDE NOLÁZQUEZ

Actividad 16

(Recuperado de la actividad 11) "Hablando el mismo idioma"

En mi aula promuevo el respeto, la escucha activa, empatía. Hay ocasiones en que los estudiantes se encuentran dispersos durante alguna actividad y es necesario PARAR. Es ahí donde intervengo y sin seguir en las cuestiones académicas pido que se pongan de pie a modo de pausa activa. Dependiendo el momento puedo solicitarles realizar el ejercicio de gimnasia cerebral moviendo los dedos de las manos al ritmo de una canción o simplemente atraer al silencio después de ejercicios de respiración consciente inhalando y exhalando.

La técnica PARAR se define por sus siglas de la siguiente manera:

PARA- Haz una pausa en tus actividades.

ATIENDE- A tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción.

RECUERDA- Tus metas y aquello que valoras o que es importante para ti.

APLICA- Atiende las sensaciones de respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad.

REGRESA- A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

Una vez recuperado el centro proseguir con las actividades, muchas veces algo que saca de su centro a los alumnos es ser criticado, ahí es cuando practico las afirmaciones y les recuerdo que ellos no son ese mal comentario con el cual se refirieron a ellos. E incluso pongo música que les suba el ánimo y ayude a mejorar su autoestima, que sirva de aliento en el momento en que necesitan. Por eso es importante detectar el estado de ánimo de los alumnos.

Desde ahí, las estrategias que pongo en práctica para mantener una comunicación efectiva con mis estudiantes son: mantener la calma (primero yo), hace la señal para pedir silencio que como grupo tenemos acordada, practicar el silencio consciente y fomentar hacia los estudiantes y entre ellos. Poco a poco se ven resultados, es un proceso y lleva tiempo tratar de implementar estas prácticas en el aula.

Una vez publicada estas experiencias en el foro de Facebook los comentarios de mis compañeros fueron de agradecimiento por haber compartido estrategias que ellos pueden implementar también, otros iban encaminados a felicitaciones por preocuparme por implementar

actividades que fortaleces el autoestima, seguridad e inteligencia emocional en los niños con los que trabajo. En un comentario un maestro me sugirió implementar cotidianamente los círculos de conversación para promover la escucha activa y la empatía, como un espacio seguro en donde todos se puedan expresar de manera respetuosa, pero también prestar atención a lo que los demás dicen.

Sin duda, ha sido enriquecedor leer los comentarios de mis colegas que se sienten identificados en las experiencias que compartí. Aquí cito el comentario de una colega:

Muchas gracias por compartir. Su explicación es muy descriptiva para poder aplicarlo en cualquier grupo. ¡Felicidades! A mí me hace falta practicarlo entre sesiones, las veces que lo he practicado ha sido a inicio de clases.

A continuación, adjunto algunas evidencias fotográficas de las actividades que describí:



Ilustración 1. Los alumnos practicando ejercicios de respiración consciente, inhalando, manteniendo el aire cuando se solicitaba y exhalando.



Ilustración 2. Los alumnos practicando afirmaciones y realizando movimientos al ritmo de la canción que se usa para recordar las afirmaciones.



Ilustración 3. Los alumnos repiten la afirmación “yo me voy a abrazar, tengo muchos sueños y los voy a alcanzar”.