Con respecto a mi conclusión puedo comentar que la comunicación es un elemento vital para tener un ambiente saludable en los diversos espacios donde los seres humanos nos desarrollamos. Desde mi perspectiva e identificado que el comunicarnos de manera abierta y directa previene un gran número de conflictos, ya que las personas logramos compartir tanto lo que nos gusta como lo que nos desagrada, así como la forma como nos sentimos ante ciertas circunstancias.

Pero de manera cultural la comunicación no siempre se da de manera abierta, ya que existen prejuicios con respecto a lo que se puede comunicar y lo que no, sobre todo con respecto a nuestros sentimientos, en relación a esto se presentan distintas formas de comunicarnos dependiendo del contexto donde hayamos crecido, existe tanto la comunicación agresiva como la comunicación pasiva, la primera hace referencia a los seres humanos que piensan o les han hecho creer que su punto de vista es el único importante y que lo que digan o sientan los demás no es trascendente y por otro lado se encuentra la comunicación pasiva con las personas que piensan que lo ellos necesitan, piensan o sienten no es significativo o válido y por miedo hacer juzgados no dicen nada.

Por lo anterior es imprescindible modificar nuestros paradigmas y buscar comunicarnos de manera asertiva, siendo conscientes de que tanto nuestro punto de vista como el de los demás es igualmente importante, que es necesario saber informar lo que estamos sintiendo y dar mensajes claros, explícitos, directos y francos.

En referencia a la comunicación asertiva, es indispensable desarrollar la habilidad de la escucha activa ya que esta nos permitirá respetar, entender y valorar lo que el otro nos está platicando, retirando las barreras de comunicación y por ende los malentendidos. Aprender a escuchar nos ayuda a percibir de manera más clara las razones y los sentimientos de los demás y de esta manera ser más comprensivos.

Por lo tanto, como docentes requerimos adquirir y fomentar esta habilidad de escucha activa para poder tener en nuestros ambientes escolares y familiares una comunicación asertiva, la cual nos acerque a entender mejor a quien nos habla, volvernos más sensibles y atentos a las experiencias de comunicación y en consecuencia observar con mayor claridad tanto la comunicación verbal, como no verbal.

Con respecto a las aportaciones de mis compañeros pude identificar que para ellos la escucha activa también es un factor importante para el desarrollo social, emocional y cognitivo de los estudiantes, además de que logré rescatar distintas estrategias que compartían para poder desarrollar esta habilidad como:

Juegos de escucha activa, cuentos y narraciones, música y movimiento, círculos de discusión y ejercicios de atención plena.

En relación con la última actividad que comentan de atención plena, esta técnica se me ha hecho interesante, ya que siento que Mindfulness es una estrategia que ayuda a focalizar la atención, al estar en el aquí y en el ahora y por tal motivo, al realizar la actividad de Dialogo consciente con mis compañeras buscaba el poder ayudar a fortalecer esta habilidad.

En otras ocasiones he tenido la oportunidad de practicar Mindfulness y me ha encantado, el poder hacer caminatas conscientes, escáner corporal, meditación y comer de manera

consciente, han sido actividades que además de relajantes son un gran recurso para poder focalizar y estar más atenta, tanto en el aspecto intrapersonal como interpersonal.