

## **Módulo 2. Actividad 11. Hablamos el mismo idioma.**

Las estrategias que he implementado con mi grupo en el aula para mantener una comunicación efectiva ha impactado en la transformación de conflictos con los alumnos, las cuales se describen a continuación:

*Practicando y mantener la calma:* esta estrategia la realizo con mis alumnos una vez al día en mi jornada de trabajo de 10 a 15 minutos con música instrumental desde su lugar o en el suelo para que relajen su cuerpo y su mente, estén concentrados, y si sienten alguna emoción negativa lleguen a la calma, a través de la respiración consciente, respiración profunda y meditación.

Cuando observo a los alumnos dispersos en sus actividades, distraídos, o cuando se presentan varios conflictos pequeños en el aula como por ejemplo: mi compañero tomo mi lápiz, mi compañero me dijo tal cosa, me está mirando mal, etc. Estas acciones me han funcionado ya que los alumnos se tranquilizan, relajan y regulan sus emociones negativas.

*Elogiar a mis estudiantes:* utilizo frases positivas con mis alumnos por ejemplo "tú puedes", "Felicidades, lo lograste ya vez que si podías", "ya sabes leer", "que hermoso trabajo", al inicio de las clase cantamos una canción para reforzar su confianza, autoestima y afirmación "soy grande, soy fuerte, soy muy inteligente, yo quiero, yo puedo, yo me lo merezco...". Los alumnos se sienten felices al escuchar estas palabras positivas hacia ellos.

Trabajar las emociones desde el aula es muy importante puesto que los alumnos se sienten más felices y entusiasmados, más abiertos a aprender, participar, estar más concentrados y esto favorece la adquisición de conocimientos más efectivas para aprender.

### **Conclusión.**

**Al observar las participaciones de mis compañeros en el foro de Facebook con sus estrategias y acciones aplicadas en sus centros de trabajo en diferentes niveles, es muy importante educar desde la educación emocional en el aula desde edades tempranas para generar hábitos en los alumnos que reconozcan, identifiquen, nombren sus emociones.**

**La educación en emociones nos ayudará a superar obstáculos, a gestionar las diferentes situaciones de la vida de manera adaptativa, resolutiva y positiva aumentando nuestro bienestar personal y social.**

**Implementar estas estrategias en el aula nos favorecerá en el aprendizaje de los alumnos, se generara un mejor clima de enseñanza al hacer**

**consientes a nuestros alumnos de validar todas nuestras emociones, valores, ser empáticos, mantener la calma, ser generosos, apreciar la vida, resolver los conflictos de manera positiva a graves del dialogo.**

