

Módulo 2. “Hablando el mismo idioma” las estrategias que realicé con mis alumnos para mantener una comunicación efectiva y alternativas de acción para la transformación de conflictos.

1.- Practicar la calma

2.- Sonreír más y relajar el cuerpo

3.- Elogiar a mis estudiantes

Es muy importante practicar la relajación para llegar a la calma en mis alumnos, ya que como típico del adolescente tienen mucha energía y es importante que la sepan canalizar. La técnica de la relajación es una muy buena opción para que ellos puedan conectar con su ser interior, aprender a escuchar sus emociones y darles la importancia que se merecen para dejar de lado el miedo, estrés, inseguridades que son propias de la edad o en cualquier situación ya sea escolar o en su vida personal.

Comencé la después de la hora de receso, ya que es el momento cuando a mis muchachos les cuesta concentrarse y estar en calma. La actividad comenzó con una plática breve de sensibilización sobre la relajación., les pedí que se pusieran cómodos, cerraron los ojos y puse música de fondo instrumental al mismo tiempo que les iba dando las indicaciones como: nadie habla, comencemos a respirar profundo, exhalamos, escuchemos el ritmo de nuestro corazón, recordemos un momento triste de nuestra vida, después el momento más alegre que hemos experimentad y así sucesivamente. Al principio algunos alumnos no lograban estar en calma, pero después de breves minutos la mayoría de mis alumnos lo lograron: cuando terminamos el momento de relajación todos se miraron y sonreían.

Posteriormente les pedí que describieran su sentir lo que experimentaron durante la relajación algunos alumnos mencionaron en su escrito, que al principio des daba pena y pensaron que no lograrían la calma, sin embargo, se sorprendieron de haberlo logrado ya que fue una sensación que nunca habían sentido, algunos hasta se durmieron y otros llegaron a las lágrimas ya que hubo recuerdos tanto tristes como de alegría.

Después solicité a mis alumnos si alguno le gustaría compartir su escrito y lo hicieron con tanta emoción y tranquilidad, sinceramente fue muy grato escuchar la lectura de su sentir ya que muchos de ellos agradecieron por haber vivido esta experiencia. En este momento aplicaron el valor de la empatía y la escucha activa, ya que no juzgaron al compañero, sino que lo comprendieron y compartieron su sentir, es decir se interesaron por sus sentimientos.

Para finalizar, a todos y cada uno de mis alumnos agradecí y elogí las actividades logradas durante la jornada de trabajo, así como la participación en específico en esta actividad, ya que al reforzar las conductas positivas ellas aumentan y disminuyen los comportamientos problemáticos si los hubiera.

Para concluir mencionaré que comunicar nuestras emociones puede ser muy difícil porque no siempre el otro está en la disposición de escuchar empáticamente, o al menos con la atención que se requiere para llegar a comprender lo que nos quieren comunicar los demás, sin embargo, si lo practicamos con nuestros alumnos con frecuencia podremos logrando.