

ACTIVIDAD 11

“Hablando el mismo idioma”

Hablar de las emociones y llevar una sintonía de emociones con mis alumnos, ha sido un reto muy grande, ya que al inicio del ciclo escolar les costaba mucho trabajo expresarse, podemos decir que tenía una comunicación pasiva. Era tan complicado que ellos se dieran un abrazo de amistad o felicitación, incluso les costaba mucho expresar el cómo se sentían cada día. Las actividades que he aprendido en este curso me han ampliado un gran conocimiento, y me han hecho consciente del cuidado de mis emociones, pero también de la importancia del cuidado de las emociones de mis alumnos. Las acciones que he ido trabajando con mis alumnos para mejorar la autonomía emocional me han servido de gran ayuda. Al inicio de clases comienzo con una dinámica de preguntarles cómo se sienten en ese día, les pido que tomen un gafete de la emoción que llevo con ellos, y que reflexionen si en el transcurso del día pueden cambiar esa emoción por otra. Otra de las actividades que he implementado ha sido el escuchar con atención y respeto a sus compañeros, el ser empáticos y ponernos en, los zapatos del otro. Puedo decir que el cambio en mis alumnos ha sido regular, es un cambio que se está logrando poco a poco, y que por medio reflexión y de la escucha con respeto han aprendido a identificar las emociones que sienten ellos y las emociones que expresan sus compañeros. Están en un proceso de regularización de emociones y el trabajar la comunicación asertiva cuando se presentan situaciones diferentes les puede ayudar para resolver los conflictos o para evitar los conflictos que pueden generar estas situaciones.