

1. Mantener la calma: He practicado técnicas de respiración profunda antes y durante las clases. Cuando un estudiante tiene una rabieta, mantengo una expresión serena y un tono de voz suave. Esto ha ayudado a prevenir que las situaciones escalen y a que los niños se calmen más rápidamente.
2. Elogiar a los estudiantes: Utilizo gestos como "pulgares arriba", sonrisas y aplausos para elogiar. También uso tarjetas con caras felices o stickers. Los niños responden positivamente, mostrando más confianza y disposición a intentar nuevas actividades.
3. Designar señales para acciones: Hemos establecido señales simples como llevar el dedo a los labios para "silencio" o mostrar las palmas para "calma". Los estudiantes han aprendido a reconocer y responder a estas señales, mejorando la comunicación no verbal en el aula.
4. Detección de estados de ánimo: Observo cuidadosamente el lenguaje corporal y las expresiones faciales. He creado un tablero de emociones con imágenes que los niños pueden señalar. Esto ha permitido intervenir antes de que surjan problemas y adaptar las actividades según el estado emocional del grupo.
5. Actos de generosidad: Implementamos un "rincón de bondad" donde los niños pueden dejar dibujos o pequeños objetos para sus compañeros. Esto ha fomentado interacciones positivas y ha ayudado a desarrollar empatía.
6. Sonreír y relajar el cuerpo: Practico conscientemente mantener una postura relajada y una expresión amable. He notado que los niños están más tranquilos y receptivos cuando modelo esta actitud.
7. Agradecer los momentos: Al final de cada día, usamos un tablero con imágenes de las actividades realizadas y cada niño puede señalar lo que más disfrutó. Esto ha creado un ambiente positivo y ha mejorado la memoria y atención de los estudiantes.
8. Practicar la escucha: Dedico tiempo a observar y "escuchar" las formas únicas de comunicación de cada niño, ya sea a través de gestos, sonidos o movimientos. Esto ha fortalecido los vínculos y ha permitido una mejor comprensión de sus necesidades.
9. Fomentar la empatía: Usamos historias sociales con imágenes y representaciones con títeres para enseñar empatía. Los niños han comenzado a mostrar más conciencia y cuidado hacia sus compañeros.
10. Distinguir comunicación agresiva: He aprendido a reconocer signos tempranos de frustración o agresión en cada niño. Implementamos un "rincón de calma" con objetos sensoriales donde pueden ir cuando se sienten abrumados. Esto ha reducido significativamente los incidentes de comportamiento desafiante.

#### Resultados generales:

- Mejora en la comunicación no verbal entre los estudiantes y con los maestros.
- Reducción de incidentes de comportamiento desafiante.
- Aumento en las interacciones positivas entre pares.
- Mayor participación en actividades grupales.
- Ambiente de clase más tranquilo y positivo.
- Mejora en la capacidad de los niños para expresar y manejar sus emociones.

Estas estrategias han requerido consistencia y paciencia, pero han transformado positivamente la dinámica del aula, creando un entorno más inclusivo y favorable para el aprendizaje de todos los alumnos.

- La actividad de autorreflexión sobre la empatía ha sido fundamental. La aplico diariamente al tratar de entender las necesidades de mis alumnos no verbales, observando cuidadosamente sus gestos y comportamientos.
- El ejercicio de respiración en calma me ha ayudado a mantener la serenidad en momentos de estrés en el aula. Lo practico antes de iniciar la clase y enseño versiones simplificadas a mis alumnos.
- La práctica de escucha activa ha mejorado mi capacidad para "escuchar" a mis alumnos que no oralizan, prestando atención a sus formas únicas de comunicación.
- El análisis de la frase de Daniel Goleman sobre la autoconciencia emocional me ha llevado a ser más consciente de mis propias emociones mientras trabajo, lo que me ayuda a responder mejor a las necesidades emocionales de mis alumnos.
- La reflexión sobre la comunicación asertiva, agresiva y pasiva me ha permitido modelar mejor la comunicación asertiva en el aula, usando un tono de voz suave pero firme y gestos claros.
- La actividad de afirmaciones positivas la he adaptado para mis alumnos, creando tarjetas visuales con mensajes positivos que revisamos diariamente.
- El ejercicio de reconocimiento de conflictos como oportunidades de aprendizaje ha cambiado mi perspectiva sobre los desafíos en el aula, viéndolos ahora como chances para enseñar habilidades sociales.
- La práctica de expresión de emociones la he incorporado en rutinas diarias, usando tarjetas de emociones y espejos para que los niños identifiquen y expresen sus sentimientos.