

PARTICIPACIÓN EN EL FORO 2: "HABLANDO EL MISMO IDIOMA"

M.A.E. Laura Elena Hernández Márquez.

Considero que uno de los mayores aciertos que ha tenido nuestro Sistema Educativo hasta el momento, es el de incluir la educación socioemocional dentro de los ahora PDA, pero mejor aún, que se nos brinde la oportunidad a los docentes para poder trabajar en nosotros mismos las competencias emocionales y poder llevarlas al aula de manera óptima.

Es por eso, que después de hacer el análisis de la actividad "Hablando el mismo idioma", seleccioné las siguientes estrategias que me han permitido comprender mejor a mis alumnos, tener y que tengan una comunicación asertiva, y, al mismo tiempo, ir desarrollando en ellos las competencias socioemocionales.

***Mantener la calma/ Practicar la calma.**

Como he comentado, mi escuela se encuentra en un contexto social conflictivo, con fácil acceso a las adicciones y las familias tienen un nivel económico bajo-medio. Algunos papás no tienen el tiempo de estar con sus hijos y las abuelas suelen hacerse cargo de ellos. Sumado a esto, mis niños se encuentran en una etapa de transición a la pubertad, por lo que les es más difícil tener un soporte emocional efectivo en sus casas.

Desde inicio de ciclo he llevado a cabo estrategias que permitan trabajar lo emocional dentro del aula, una de ellas fue enseñarles a meditar a mis alumnos, o hacer actividades de arte como pintar y escuchar música mientras trabajan con el objetivo de encontrar la calma.

Esto ha funcionado porque dentro del "caos" que pueden sentir en sus emociones o con lo que viven en su día a día, se han ido enseñando a que podemos encontrar calma para resolver conflictos de manera asertiva (les insistía mucho en cómo evitar pelearse con mamá porque eran los problemas más recurrentes, primero tomando calma y después dialogando). Si bien no todos hemos dominado el arte de meditar, lo hemos puesto en práctica y cada vez son más mis niños que logran conectar con sus emociones cuando lo ponemos en práctica.

***Sonreír más y relajara el cuerpo.**

Sin duda alguna esta es una estrategia que para mí es muy importante, pero que al analizarlo ha sido de lo más difícil abordarlo. Al inicio del ciclo escolar, mis niños eran muy tímidos, se avergonzaban de hacer cosas "de niños chiquitos", eran apáticos si les pedía que se pusieran de pie o bailara.

La estrategia la implementé con ayuda de las pausas activas, que realizo al término de una actividad o cuando mis alumnos lo requieran, en ella, mis niños bailan, cantan, juegan, hacemos estiramientos y conviven entre ellos, produciendo un estado de relajación para poder seguir trabajando.

Como mencioné, al inicio no querían hacerlo, pero insistí, les enseñé cantos, rondas y ahora uso youtube para ponerles videos y a ellos les encanta. Ahora piden sus pausas activas, se ríen y se involucran en las actividades que hacemos, incluso me llena de alegría cuando piden su pausa activa. En la foto doy muestra de cómo disfrutaban bailar, cantar y reír, lo que ha ayudado a mejorar la convivencia dentro del aula y a que se sientan bien consigo mismos.

***Detección de estados de ánimo del alumnado.**

Esta estrategia la he aplicado en diferentes momentos cuando noto que alguno de mis alumnos no se puede concentrar en el trabajo, o en aquellos niños que usualmente participan mucho y ese día no lo está haciendo con regularidad.

Suelo observar mucho a mis alumnos, su forma de ser, su comportamiento con sus compañeros, sus expresiones faciales y eso me ha permitido en más de una ocasión, poder darme cuenta de que algo les pasa y acércame a ellos. Suelo preguntarles cómo va su día y les doy la confianza por si quieren compartirme algo.

Al inicio de ciclo fue muy difícil, pero ahora hemos logrado un canal de comunicación en su mayoría que nos permite compartir cosas que nos suceden, incluso yo les comparto cosas que suceden en mi vida, permitiendo tener un vínculo de confianza mucho mayor, porque saben que a mí también me suceden cosas y que en ocasiones puedo sentirme triste, pero doy todo para estar con ellos.

Quisiera agregar a mi participación que he leído algunas publicaciones del foro y me llena de orgullo ver cómo los maestros nos estamos preocupando no solo por nuestra salud emocional, sino también por la de nuestros alumnos. En su mayoría observé que aplicaron la actividad de “El aula de las palabras amables”, con resultados increíbles; por ejemplo, vi que publicaron unas maestras que dan en secundaria y fue muy enriquecedor ver cómo trabaja lo emocional con adolescentes, eso me motiva a mí para seguir trabajando con mis niños de sexto grado, porque claro que se puede lograr que ellos se entiendan a sí mismos, que se conozcan y expresen sus emociones de manera asertiva.

También ver cómo los maestros han adecuado las actividades a su contexto como los de preescolar que los pusieron hasta a jugar con loterías de emociones con la película de Intensamente, o aquellos lo que hacen día con día para promover una comunicación asertiva en su aula, me permite tener más actividades para poder promover otras estrategias que no he aplicado. Sin duda alguna, los maestros estamos hablando el mismo idioma.

