

Buen día compañeras, asesor, espero estén teniendo un excelente día, disfrutando de este maravilloso regalo que se nos ha otorgado, me presentó ante ustedes como María del Consuelo Jiménez Avalos y es para mí un gusto compartir con cada uno de ustedes, mis aportaciones para manejar conflictos dentro del aula de manera más asertiva, de igual forma espero sus retroalimentaciones para mejorar en mi práctica docente.

Es por ello que las acciones que escogí fue practicar la calma y aprender a distinguir los tres tipos de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva y practicarlo.

Desde la semana pasada que inicie con el curso estoy poniendo en práctica con mi grupo de manera permanente, actividades de la calma, comenzando con la ambientación del aula, poniendo música relajante, posteriormente iniciando con respiraciones en cuatro tiempos y soltando en cuatro, para estos días elegí implementar la meditación mindfulness para conectar con la atención plena de mis alumnos, primeramente, pedí a los niños que se concentraran en ellos mismos, con los ojos cerrados, después los iba guiando para sentir su cuerpo, poniendo la mano en cada parte del cuerpo que se les indicara, al igual sentir su respiración y de cómo el aire entra y sale de su cuerpo, por ultimo les indique que pusieran atención a los sonidos que tenía la música de fondo, que los sintieran, al término del ejercicio compartimos como se sintieron.

Cabe mencionar que los resultados fueron increíbles el observarlos me lleno de alegría ver como respiraban como tenían sus ojos cerrados pero lo más bello fue la tranquilidad, la calma que adquirieron con el ejercicio, estuvieron más concentrados en sus actividades, favoreciendo el autocontrol porque fueron más tolerantes y amables con sus compañeros; se respiraba armonía, paz y tranquilidad en el aula.



La segunda acción que escogí fue aprender a distinguir los tres tipos de comunicación, agresiva, pasiva y asertiva y practicarlo, primeramente les presente a mis alumnos la imagen que representa cada tipo de comunicación, los cuestioné para que observaran la imagen, con la finalidad de rescatar sus conocimientos previos, después comencé a dialogar con ellos acerca de qué es la comunicación y cómo nos podemos comunicar, explicando cada uno de los dibujos referentes a la comunicación asertiva, agresiva, o pasiva, después los invité a ver un pequeño video donde salen situaciones de los tres tipos de comunicación y los iba cuestionando qué tipo de comunicación están entablando, posteriormente los invité a buscar en periódicos, revistas personas que estuvieran teniendo una comunicación y para finalizar las clasificaron y pasaron a pegar sus recortes donde correspondiera, para cerrar les pedí que si alguien quería representar un tipo de comunicación y dos alumnas se animaron tratando de representar la comunicación agresiva.

Los resultados obtenidos fueron buenos porque mis pequeños comenzaron a reconocer que existen tres tipos de comunicación, y que a veces suelen comunicarse así; que depende si están enojados, tristes, o contentos, también lograron comprender que deben mantener la calma cuando estén enojados, y mencionaron algunas acciones para lograrlo como: Respirar, contar hasta diez, irse a otro lugar a tranquilizarse, o escuchar música tranquila y que cuando estén tranquilos entonces es tiempo de dialogar para solucionar el problema o conflicto.



La conclusión final a la que llego es que la comunicación, es un pilar importante a través del cual se transmiten aspectos como la afectividad, los sentimientos, los valores, el respeto, es por ello que desde la primera infancia debemos trabajar con nuestros alumnos estos, temas tan importantes como es la comunicación verbal y no verbal, para lograr mejorar nuestras relaciones humanas. Debemos hacer que nuestros alumnos identifiquen los tres estilos de comunicación que existen, la agresiva, pasiva y asertiva, llevándolos a entender que es válido sentir en determinado momento las tres, que estas muchas de las veces dependen de nuestro estado de ánimo es decir de nuestras emociones pero que lo más importante es aprender a identificarlas a reconocerlas con el único fin de potenciar conductas asertivas y minimizar las otras como es la pasiva o la agresiva que crean sentimientos negativos que nos llevan a conflictos.

Otro aspecto importante es que debemos de trabajar de manera permanente las actividades de calma, agradecimiento a través del juego sobre todo en el nivel de preescolar porque es la forma de potenciar sus aprendizajes y que este tipo de acciones sean significativas para toda su vida.

Es muy importante llevar al alumno a su interiorización, a conocerse a tener un autocontrol de sí mismo, a elevar su autoestima, seguridad en sí mismo, como a construir buenas relaciones afectivas, sociales de manera asertiva, todo esto se puede desarrollar al trabajar este tipo de actividades propuestas porque son en verdad enriquecedoras y harán a nuestros alumnos resilientes ante las adversidades de la vida llevándolos a tomar las mejores decisiones para lograr sus objetivos y metas de forma sana.