

Actividad 16. Participación en el Foro

De la actividad 11 Hablando el mismo idioma.

Después de la explicación y los ejemplos que les compartí a mis alumnos en los espacios de clase a cerca de la información de cómo mantener la calma, de cómo podemos de una mejor forma solucionar o evitar los conflictos. Llegamos a un tema que en lo particular me pareció muy lindo y fue el identificar cómo nos sentimos cuando nos gritan, cómo es que cada persona se comunica. Y reflexionar sobre cuál sería la mejor forma de comunicarnos.....cuando se expuso el tema de Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba. Este tema en especial me dio la pauta para poder elegir la estrategia de Aprender a distinguir con el grupo cuando una comunicación es agresiva, pasiva y asertiva. Y practicarlo.

Nos reunimos en un círculo a compartir y expresar cuáles eran nuestros sentires e identificar situaciones o personas con las características de ciertas personas.

Después de expresar sus emociones y sentires, respondieron a unas preguntase hicimos un análisis de cómo nos es complicado el expresar nuestras ideas pero sobre todo expresar lo que sentimos cuando estamos en situaciones de conflicto o de vulnerabilidad.

Los estudiantes al término de las actividades mencionan que les es muy bonito sentirse con calma, el saber respirar, identificaron algunos a su personas favoritas y porqué con ellas si se puede dar una comunicación asertiva y con personas que no son de su agrado la comunicación es de dragón o agresiva.

¿Cómo nos comunicamos?...como dragón?, como tortuga? o con mi pulgar arriba?

Considero que en esta etapa de mis estudiantes el manejo de las emociones es un poquito difícil...sí.... Pero también siento que ellos pueden identificar perfectamente cuando una conversación se tornará agresiva y tiene las herramientas para separarse de eses lugar en lo que sus ánimos entren en calma través de la técnica de respiración que tanto les ha gustado.

