

ACTIVIDAD 11 "HABLANDO EL MISMO IDIOMA"

He seleccionado las siguientes opciones, considerando su relevancia y aplicabilidad en nuestro contexto escolar para mejorar el ambiente socioemocional:

1. Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás.
2. Que las personas sepan manifestar sus opiniones de manera positiva.

Condiciones de mi Escuela:

En mi escuela, muchos estudiantes no están acostumbrados a identificar y expresar sus emociones, lo que a menudo lleva a malentendidos y conflictos. Además, existe una falta de habilidades de escucha activa y empatía entre los estudiantes.

Actividad "Hablando el Mismo Idioma"

Objetivo: Fomentar la identificación y expresión de emociones, la empatía y la escucha activa entre los estudiantes para mejorar el ambiente socioemocional en la escuela.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales:

- Hojas de colores
- Lápices o bolígrafos
- Un objeto de "palabra" (una pelota suave)

Desarrollo de la Actividad:

1. Introducción:

- Bienvenida a los estudiantes y breve explicación sobre la importancia de entender y expresar emociones.
- Introducción al objetivo de la actividad "Hablando el Mismo Idioma".
- Expliqué que, durante la sesión, se trabajaría en identificar, expresar y escuchar emociones.

2. Identificación de Emociones:

- Pedí a los alumnos que en una hoja de color me dibujarán un emoji o monstruo de colores de acuerdo con cómo se sentían en este día.

3. Actividad de Escucha Activa:

- Invité a los alumnos a formar un círculo en el centro del salón, para posteriormente introducir el objeto de "palabra". Solo la persona que tiene el objeto puede hablar.
- Los alumnos pasaron el objeto de "palabra", cada estudiante que lo tenía en su mano compartió la emoción que dibujó y una breve descripción de por qué la sintió.

- Se enfatizó sobre la importancia de la escucha activa (prestar atención, no interrumpir, mostrar empatía).

4. Cierre:

- Finalmente reflexionaron sobre la importancia de entender y expresar las emociones, así como de escuchar a los demás, los alumnos compartieron cómo se sentían después de la actividad y qué aprendieron sobre sí mismos y sus compañeros. Reforzamos que hablar el mismo idioma emocional mejora el ambiente escolar y las relaciones entre todos.

Conclusión: La actividad "Hablando el Mismo Idioma" está diseñada para que los estudiantes aprendan a identificar y expresar sus emociones, y a escuchar activamente las emociones de los demás. Esto no solo mejora la comunicación, sino que también fomenta la empatía y la comprensión, creando un ambiente escolar más positivo y armonioso.

He leído con atención las participaciones de mis colegas del taller en el grupo de Facebook, y he enriquecido mi perspectiva al ver cómo otros docentes han implementado estrategias similares con éxito. Por ejemplo, un colega mencionó la importancia de actividades como "Red de Apoyo" para fomentar la empatía y la expresión de emociones. Esta idea me ha inspirado a incluir elementos de apoyo mutuo en nuestras sesiones de "Hablando el Mismo Idioma".

La implementación de la actividad "Hablando el Mismo Idioma" será un paso significativo hacia la mejora del ambiente socioemocional en nuestra escuela si continuamos aplicándola con regularidad. Al centrarnos en la identificación y expresión de emociones, la empatía y la escucha activa, estamos proporcionando a nuestros estudiantes las herramientas necesarias para una mejor convivencia y un ambiente escolar más positivo. Esta actividad no solo aborda problemas actuales, sino que también promueve un desarrollo socioemocional integral que beneficiará a nuestros estudiantes a largo plazo.