

HABLANDO EL MISMO IDIOMA

Comunicación emocional

“la transmisión de nuestras emociones a otras personas”

Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo” (Gutiérrez, 2015).

Estrategia emprendida: “Detección de estados de ánimo del alumnado.

La idea de implementar esta estrategia con mis estudiantes es porque creo en la importancia y la influencia que tienen las emociones con las que llegan a clase los alumnos y que éstas se reflejan en su estado de ánimo, en su desempeño, en su forma de reaccionar o comunicarse con sus compañeros. Que mis alumnos detecten y nombren sus emociones, nos da a todo el grupo la oportunidad de ser más empáticos y comunicarnos de manera más efectiva.

Al igual que todos los días nos saludamos con una sonrisa, comenzamos nuestro día platicando cómo nos fue la tarde anterior y cómo nos sentimos en el momento, pero ahora dimos un tiempo para nombrar la emoción que sentimos y señalar en el termómetro de las emociones: ME siento... cabe mencionar que esta estrategia no sólo se realizó a la hora de la entrada, sino después de recreo o ya casi para la hora de salida. Mis alumnos se sintieron tomados en cuenta, se sintieron importantes porque en diferentes momentos del día tuvieron la oportunidad de expresar cómo se sentían, se sintieron escuchados y hasta hubo quienes dibujaron en su rostro alegría porque se contagiaban de la alegría del otro cuando nos compartían el porque se sentían felices. Esta actividad también fue una gran oportunidad para que mis alumnos para que mis alumnos se escucharan entre sí y para que reconocieran que nuestra comunicación se basa justamente en estados de ánimo, cuando les expreso algo, cuándo pido algo, o incluso cuando no expresamos algo con palabras.

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”

PARTICIPANTE: ROCÍO LÓPEZ SAIZ

MAESTRA DE GRUPO