

FORO

HABLANDO EL MISMO IDIOMA.

MARÍA THERESA LUNA ESCATEL.

En este segundo módulo realice varias actividades con mis alumnos las cuales fueron muy gratificantes ya que se trabajó aspectos emocionales, la comunicación asertiva, escucha activa, empatía, manejo de conflictos, entre otros. Seguí trabajando con mis alumnos actividades de respiración en calma, actividades para practicar la gratitud y las afirmaciones, El aula de las palabras amables y Veo y siento ¿Qué es?, me doy cuenta de que me falta trabajar más en educación emocional con mis alumnos, ya que ellos traen una carga emocional desde casa, no se sienten escuchados por sus papás ya sea por responsabilidades, ritmo de vida, trabajo, estrés, no tienen el tiempo para estar con ellos, familias disfuncionales, todo esto ocasionando en los niños falta de motivación, pocas ganas de estudiar, desinterés, frustración, enojo, decepción, ansiedad, poca autoconfianza, tristeza, etc. Por tal motivo se debe trabajar en ese tipo de actividades para enseñar a regular las emociones de los alumnos, enseñarles a identificar sus emociones, establecer límites, trabajo cooperativo, comunicación asertiva, retroalimentación concreta de su trabajos, motivándolos a mejorar en todos los aspectos que tengan áreas de oportunidad, diciéndoles frases positivas sobre sus trabajos y persona, sobre todo el escucharlos activamente, al igual generar actividades con los padres de familia donde haya esa unión de padres e hijos.

A continuación, describiré como realice algunas actividades con el grupo, la primera fue **“Las palabras amables”**, reflexionamos la importancia de ser amables y respetuosos con sus compañeros, maestro, padres, adultos, etc., recordamos la frase “Trata como quieras o te gustaría que te traten”. Se les indico a los alumnos que pegaran una hoja de papel en su espalda o donde sus compañeros pudieran escribir, luego se les indico que escribieran una palabra o frase amable con la que identificaran a sus compañeros. Al finalizar la actividad se les pidió que leyeran lo que sus compañeros les habían escrito, se pidió a varios compañeros que compartieran al grupo lo que les habían escrito. Se les pregunto cómo se habían sentido al leer tantas palabras y frases bonitas que sus compañeros les habían escrito. Algunos se sentían sorprendidos y contentos por lo escrito en su hoja, pues no pensaban que esas palabras y frases los describieran. Concluimos que las palabras y frases amables o positivas, armonizan el ambiente donde nos rodeamos, nos hace sentir felices, contentos y nos hace creer más en nosotros mismo (autoestima y confianza). Al igual creando un ambiente de respeto y comprensión, reduciendo las tensiones y facilitando la resolución de conflictos de manera más efectiva.

La segunda actividad que se trabajo fue la de **“Veo y siento ¿Qué es?”** Hablando sobre la importancia de la comunicación, les explique qué realizaríamos una

actividad donde reconoceríamos la importancia de expresarse claramente con los demás empleando las palabras adecuadas para comunicarse. La cual consistía en sentarse haciendo un círculo, se escogerían a dos compañeros los cuales se sentarían al centro del círculo de espaldas uno con el otro, uno de ellos se le entregaría una tarjetita donde tendrá un nombre de un objeto, él NO le tendrá que decir a su compañero que era, sino solo describiría cómo es, el color, para qué sirve, etc., su compañero tendrá que descubrir que objeto es y el resto del grupo permaneceríamos en silencio.

Para los alumnos fue de su interés y divertida la actividad, ya que uno de los que estaban en el centro describía el objeto y el otro daba respuestas de los que podría ser y al no acertar correctamente, cuando sabían la respuesta y nada de lo que le había dicho su compañero describía lo que decía la tarjeta, había una molestia. Entonces yo les comentaba que cuando no hay una comunicación asertiva eso sucede, por eso la importancia de hablar expresando su sentir y pensar. En otros compañeros fue asertivo la manera que se comunicaron y el otro alumno pudo descubrir que era rápidamente.

Otra actividad recurrente que hago en mi salón de clases es desde que llegan mis alumnos los saludo con una sonrisa y un ¡buenos días! ¿Cómo estás? Y a la hora de la salida un ¡Hasta mañana!, ¡Descansa! ¡Nos vemos mañana! Atiendo, cuando ellos me quieren contar algo, escuchándolos, ya que siempre tienen mucho que platicar. Siempre trato de motivarlos explicándoles como puede verse mejor su trabajo, letra, el recorte, pegado, su lectura, etc. Cuando hacen su trabajo o actividad, chocamos la mano o levanto el dedo pulgar como signo de que su trabajo está bien realizado. Al momento de revisarles les hago una carita feliz, les escribo una pequeña nota donde le digo que su trabajo esta ¡Muy Bien!, ¡Felicidades por su esfuerzo! ¡Tú puedes!, muchas de las veces al inicio del ciclo escolar me preguntaban ¿qué dice maestra? Porque todavía no sabían leer. Lo importante de estas acciones, es que el alumno reconozca que, cada día puede ser mejor, que vea sus logros y avances, que se siga esforzando. Los niños que van más avanzados me apoyan siendo tutores con otros alumnitos que van un poquito atrasados en sus actividades, a leer, en su dictado, entregando libros, libretas, etc.

Las actividades de respiración en calma, actividades para practicar la gratitud y las afirmaciones, son actividades que les gustan mucho a los alumnos porque sirve para relajarse, darse mucho amor, creer en ellos mismos y agradecimiento a la vida.

En general, la educación emocional es vital para docentes y alumnos, creando un ambiente positivo y fomentando habilidades sociales duraderas para afrontar desafíos de empatía, resiliencia y comunicación. Los estudiantes valoran la comunicación asertiva porque les ayuda a mejorar sus relaciones de amistad,

compañerismo, resolver problemas, aumentar su autoconfianza, tener éxito académico y prepararse para la vida futura.