

Hablando el mismo Idioma

Como docente en muchas ocasiones por el estrés, todas las preocupaciones de la familia, trabajo, etc.; me siento abrumada por todas, que me he dado cuenta que mi rendimiento en mi trabajo y en los demás ámbitos en los que me desenvuelvo no es el mismo, por lo que derivado de esto me ha generado algunos problemas de salud, llegue a mi limite por lo que busque apoyo, fue cuando entendí que debía aprender a mantener la calma, no preocuparme de cosas que no están en mi poder solucionar, así que ordene mis prioridades, tomarme un tiempo para mí, desde hace un tiempo se toca este tema de las emociones, poco a poco estoy adoptando nuevas estrategias para no sentirme estresada, una de ellas es mantener la calma, respirar profundo, organizarme mejor en mis actividades, no preocuparme por todo, al contrario ocuparme de mis prioridades, enfocarme en una sola cosa, ponerme metas claras, me encanta hacer deporte que también mejora mi bienestar emocional, además que físicamente me mantiene en buen estado de salud, y eso es lo que trato de practicar con mis alumnos. Explicando mejor esta última frase, todos los días de mi jornada, saco a mis alumnos a realizar un ejercicio, juego que involucre movimiento activo, los musicógramas es otra estrategia que me funciona al cien, pues los alumnos hay concentración, retos cognitivos, coordinación, donde manifiestan alegría y esfuerzo, además que mantienen su atención, entre otros aspectos que se favorecen, estar en la misma sintonía tanto el docente como los alumnos es buen resultado en el aula, ya que los alumnos refuerzan los valores, reglas de convivencia, además que mantienen la calma, evitando pensar en agredir a los demás, estas conductas disminuyeron notablemente a lo largo del ciclo escolar, les brindo a mis alumnos un ambiente de trabajo donde prevalece la comunicación y la confianza, relajar su mente es signo de estabilidad emocional en mis alumnos.

Al inicio de la jornada les menciono a mis alumnos mantener la calma y respirar profundo de esta manera le damos a nuestro cuerpo la posibilidad de oxigenación, que nos ayuda a vivir en el presente, pues en una mente calmada podemos identificar mejor nuestras necesidades primordiales, enfocar esfuerzos en cubrirlas en el momento, sin ocuparse de miles de cosas a la vez, por ende mantener la calma nos ayuda a cumplir mejor las responsabilidades día a día. Practicar la calma como docente como con mis alumnos es una excelente estrategia que seguiré aplicando. Otra es la Practica la escucha, que en lo personal es vital en el aula, ha sido un gran reto, como ya he mencionado mis alumno presentan dificultades en este

aspecto por ello trato buscar estrategias para que en su totalidad desarrollen esta habilidad, ya que menciono a mis alumnos que nos gusta ser escuchados, pero también escuchar lo que los demás nos tienen que comunicar, todos pertenecemos a un grupo donde sentir que los demás nos escuchen me hace sentir bien, y debemos hacer sentir bien a todos, porque las opiniones de todos son importantes, practicando la escucha también desarrollamos la empatía, mis alumnos han mejorado la comunicación, las indicaciones que se les dan, de esta manera el aprendizaje es significativo, fortalecieron los lazos de amistad durante el intercambio de diálogos, las actividades sugeridas y aplicadas dieron buen resultado, estamos en proceso de reforzamiento todos los días.

Otra de las estrategias más utilizadas fue: Detección de los estados de ánimo del alumnado ayudaron a crear recuerdos dejando huella. Por lo tanto, para que el proceso de aprendizaje sea pleno, hay que seguir trabajando la educación emocional desde edades tempranas, ya que brinda buenos resultados en muchos aspectos, como el cognitivo, social y afectivo, que se refleja en mi aula, porque tengo alumnos, con curiosidad para aprender, asisten con alegría, su desenvolvimiento social es activo basado en el respeto y la empatía. Actividades como las que se nos sugiere implementar en el aula son vitales aplicarlas muy recomendables y las comparto en colegiado.