

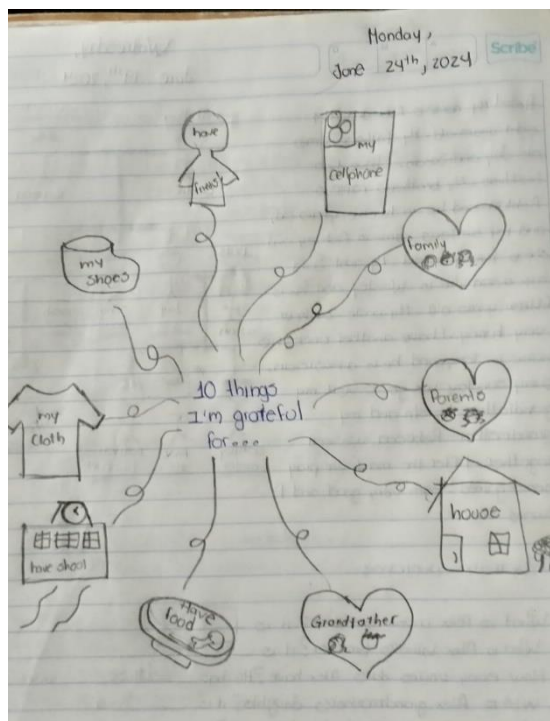
Foro 2. Actividad 11 "Hablando el mismo idioma"



Para esta actividad elegí dos aspectos para participar en el foro. Primero me enfoqué en “mantener la calma”. Proyecté el vídeo de la bolita que sube dando un tiempo para que los alumnos inhalen, después se desplaza de manera horizontal para que los alumnos retengan el aire y finalmente baja para que los alumnos exhalen. Esto les ayudó a relajarse. Los alumnos disfrutaron la actividad y les expliqué la importancia de respirar correctamente cuando estamos desbordados por las emociones y como esta respiración consciente les puede ayudar a mantener la calma.

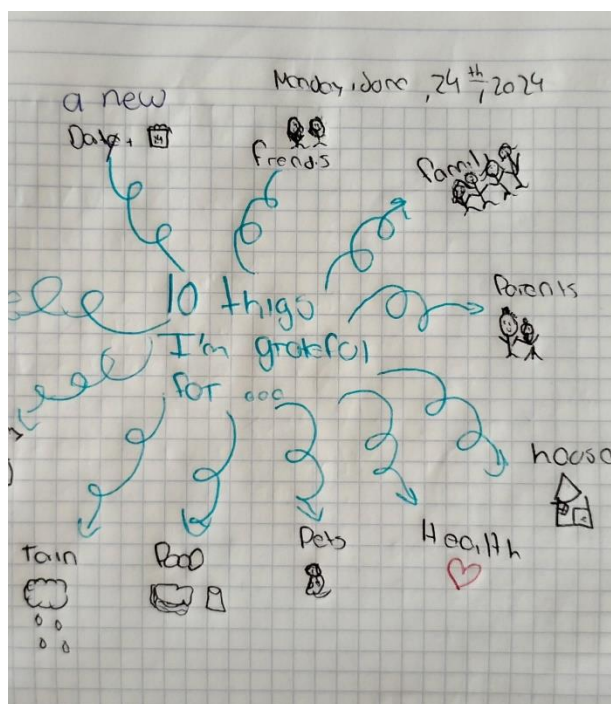
Después trabajamos la actividad de gratitud, para ello escribí la frase “10 things I’m grateful for...” (porque mi materia es inglés) los alumnos debían poner la frase como idea central y desarrollar un mapa mental a partir de ella. Después socializamos la importancia de agradecer por las cosas que sí tenemos, así como los momentos y personas que aportan algo bueno a nuestras vidas. Me llamó la atención una alumna, ella siempre ha sido académicamente excelente, pero altitudinalmente, varios docentes han tenido conflictos con ella, al parecer está diagnosticada con algún trastorno que le impide solucionar conflictos de manera asertiva. Cuando indiqué la actividad, mostró desagrado y mencionó no estar



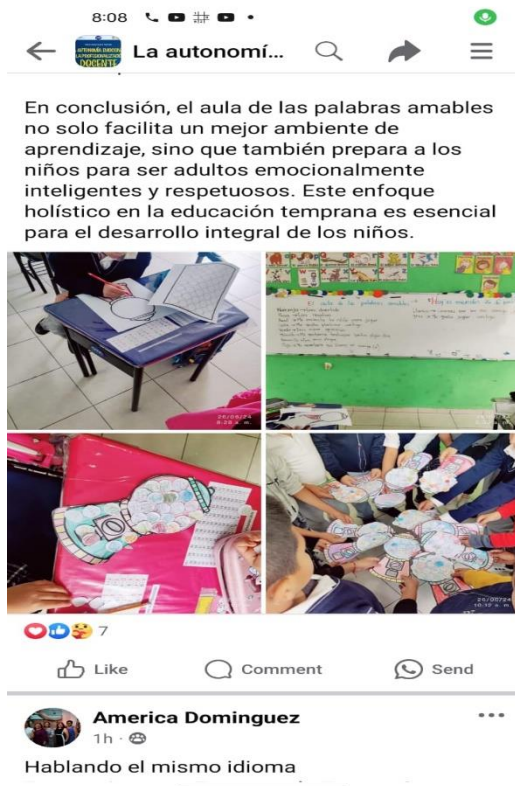


agradecida con nada. Sin embargo, conforme iba avanzando la actividad, era muy notorio como el semblante de su cara iba cambiando, al principio era de desagrado y desafío, pero durante la actividad sonrió en un par de ocasiones. Finalmente entregó la actividad, esta tenía buena presentación y los contenidos eran interesantes.

Aquí se muestran imágenes de algunos trabajos de algunos jóvenes. La actividad generó un ambiente agradable en el aula, se sentía buena vibra y la cara de los jóvenes se iluminaba. Una vez más comprobé el poder de la gratitud para cambiar el estado de ánimo de las personas. Al enfocarse en las cosas que tienen y agradecen por ellas, lo demás que les molesta pierde poder, reflejándose esto en su estado emocional.



Desde entonces, al iniciar la clase les pido se pongan de pie, uno a uno puede levantar la mano para decir algo por lo que están agradecidos, conforme van participando, se van sentando. No tienen permitido repetir algo que los demás hayan dicho, esto les obliga a pensar en algo de sus vidas y agradecerlo.



Respecto a las actividades realizadas por mis compañeros, las cuales compartieron en Facebook, la compañera Viany Mesa compartió fotos y la descripción de la actividad “El aula de las palabras amables”. Ella realiza una descripción detallada de como esto fomentó en sus alumnos un ambiente positivo, desarrollaron habilidades socioemocionales, mejoraron su rendimiento escolar entre otros aspectos positivos e importantes. Ella diseñó con sus alumnos expendedores de dulces, los cuales contenían círculos de papel con las frases amables para sus compañeros. Se me hizo muy creativo, interesante y llamativo.

La compañera Claudia Hernández realizó la actividad de hablando el mismo idioma. Ella comparte una imagen de sus alumnos trabajando la actividad en cartulinas con pintura de acuarelas. Ella menciona que esta actividad ayudó a sus alumnos a reconocer e identificar sus emociones. Comenta que fomentar la empatía le ha sido difícil por la edad de los niños, y concuerdo con ella, ya que su estado de maduración les hace ser un poco egoístas, pero ella dice que le ha funcionado enseñar con el ejemplo al ser ella quien fomenta la empatía en sí misma con los demás.

Participación foro virtual

Actividad 11 Hablando el mismo idioma

Al analizar las estrategias propuestas en esta actividad, he reflexionado sobre aquellas que he implementado en el aula en el tiempo que estuve este ciclo escolar frente a grupo; a continuación, enlisto algunas de ellas:

- **Elogiar a tus estudiantes:** Esta estrategia la he implementado de manera cotidiana en el aula y fuera de ella, desde inicio de ciclo escolar y me ha permitido crear con ellos una conexión más cercana y sobre todo a fortalecer su confianza y autoestima.
- **Mantener y practicar la calma:** Al implementar actividades del aspecto socioemocional, como conclusión de las actividades creamos espacios para mantener la calma al ya saber reconocer e identificar las emociones que han sentido durante el ciclo escolar.
- **Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos:** En nivel preescolar esta estrategia es un reto, principalmente cuando los alumnos son de nuevo ingreso o son hijos únicos, pero con el trabajo constante y la aplicación de actividades atractivas, diversas y lúdicas se logra que los alumnos conozcan la empatía y la pongan en práctica, y estos resultados son mejores cuando observan a su maestra o maestro como principal ejemplo de empatía ante su reacción a los problemas o necesidades de los alumnos.

