

Participación en el foro

“Hablando el mismo Idioma”

La comunicación es una herramienta fundamental en todos los aspectos de la vida, no solo se limita a la transmisión de información, sino que también implica una escucha activa y una retroalimentación constructiva, fomentando la participación y el diálogo, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la escucha activa y la resolución de conflictos, estableciendo un ambiente de confianza y respeto, favoreciendo el aprendizaje y la motivación porque los alumnos se sienten valorados y escuchados.

Para establecer relaciones interpersonales saludables, la comunicación asertiva es un elemento clave que puede ser un factor de protección para manejar y evitar situaciones conflictivas en el aula y la escuela, utilizando las técnicas de aclarar y confirmar para estar seguros de lo que la otra persona ha dicho y de esta manera evitar cualquier confusión.

Escuchar no es lo mismo que oír, aprender a escuchar no sólo las palabras que se hablan, sino también la forma en que se hablan y los mensajes no verbales que se emiten, tratando de asegurarse de que todos los involucrados en una interacción o comunicación estén incluidos, esto se logra a través del lenguaje corporal efectivo y dentro de un ambiente tanto agradable como saludable.

Debemos emplear la empatía, tratar de no juzgar y “ponerse en los zapatos del otro”, manteniéndose siempre en sintonía y entender sus emociones, fomentando un ambiente agradable para expresarse de manera clara, con confianza y eficaz, lo que les servirá en su futuro.

Estrategias implementadas en mi grupo fueron:

Mantener la calma:

El fomentar la calma en la educación infantil puede tener efectos beneficiosos en el aprendizaje, la salud mental y la calidad de vida de los niños, así como en su rendimiento académico. La implementación de esta estrategia primeramente comenzamos a través del conocimiento de las emociones, identificando la calma con un color en particular como el verde (comparación con el moustro de colores); los niños lo relacionan con las plantas, el ambiente por tal motivo define a la calma como: están en paz y tener tranquilidad.

En el salón de clases se trabaja realizando respiraciones profundas cuando se presenta alguna situación de conflicto, donde primeramente los niños se controlan y posteriormente dialogan para tener mente abierta y poder resolver la situación de manera sensata.

Practicar la calma:

Dentro de las actividades diseñadas del plan de atención y jornadas de trabajo es importante colocar situaciones para practicar la calma, donde los niños conocen técnicas que realizar para tranquilizarse y estar en paz; como, por ejemplo: *Respiraciones profundas* que continuamente realizamos en intervalos de algunas actividades, practicando la respiración nos ayuda a calmar sus cuerpos y mentes. Incorporar unos minutos de meditación o respiración profunda en el día escolar puede ser una excelente manera de fomentar la calma y la relajación.

Otra estrategia para practicar la calma es al implementar el trabajo con clases de yoga, es de suma importancia que los niños tengan un lugar tranquilo donde puedan ir para relajarse y calmarse. Los alumnos se sienten seguros y cómodos en un ambiente tranquilo y relajado, se observa que al tener este clima muestran un comportamiento más positivo y cooperativo manteniendo una comunicación efectiva, y un control mayor en sus emociones.

Detección de estados de ánimo:

El alumno aprende a identificar las emociones de los demás con mayor eficacia y, por lo tanto, mejorará su empatía, logrando aumentar su confianza dentro de los contextos en que se relaciona; por lo tanto, mejore su autoestima. La implementación de esta actividad se realiza cuando dentro de las actividades cotidianas como: El saludo, pase de lista y el diseño de proyectos.

En el saludo, implemento tarjetas con diferentes saludos, donde los niños al entrar seleccionan la manera de saludar, dando a conocer el ¿cómo se sienten? Tanto al llegar a la escuela, como al realizar la actividad, esperando su turno, siendo tolerantes y respetuosos al observar las participaciones de sus compañeros y escuchando atentamente sus aportaciones.

Dentro de la actividad del pase de lista, los niños al escuchar su nombre mencionan como amanecieron este día, así como el estado de ánimo en que se encuentran, dando a conocer la situación que provoca ese sentimiento. También se trabajan actividades diseñadas dentro de los proyectos educativos, donde se implementa el trabajo con el “Moustro de colores” y “Mis emociones”, donde los niños conocen, identificando los estados de ánimo, así como la manera de autorregularse.

Existen algunas emociones que nos ayudan a aprender como la curiosidad o el interés. Por lo tanto, la labor del docente debe ir encaminada a despertar esas emociones de nuestros alumnos favoreciendo al aprendizaje, mejorando su autoestima y beneficia las relaciones con los demás

Practicar la escucha:

Al trabajar la escucha queremos resaltar la importancia de prestar atención, promover un diálogo cercano y afectivo cada día, donde conozcamos los estados de ánimos, emociones, ideas y conocimientos. De esta manera, cumpliremos un rol importante en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes.

Las estrategias que se implementan son específicamente con actividades lúdicas, lecturas de comprensión y lecturas en voz alta donde los niños desarrollan las habilidades de escuchar, hablar y atender, logrando con ello la facilitación de la comunicación entre pares y la comunidad escolar.

Su implementación en la escuela como en el aula es compromiso de todos para desarrollando habilidades que permiten expresar de manera adecuada y respetuosas sus emociones frente a otras personas; generando el trabajo en colaboración dentro de un ambiente agradable y sobre todo llegando a la toma de decisiones como un acuerdo que benefician a todos.

La importancia de la comunicación emocional, así como la posibilidad de participar en mejores conversaciones, relaciones sociales y manejo efectivo de conflictos a través de la escucha, la empatía y la asertividad, nos motiva a todos a hablar de nuestras emociones, permitiendo que el otro nos conozca más profundamente, generando más proximidad por medio de la interacción de las personas que se encuentran en los contextos en que nos desenvolvemos.