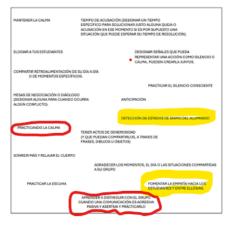
ACTIVIDAD 11. Hablando el mismo idioma

De las diferentes estrategias que se sugieren emprender en el aula o escuela para mantener una comunicación efectiva con las y los estudiantes, y que son a la vez alternativas de acciones para la transformación de conflictos, elegí las que consideré más efectivas para llevar a cabo en el contexto de secundaria.

 Practicar la calma: ya que es un estado emocional que se requiere cuando las y los alumnos, así como docentes, se encuentran en situaciones de estrés. Se practica la respiración consciente, inhala, retiene,



exhala, por el tiempo de un minuto. La actividad se aplica con grupos que suelen llegar con demasiada energía, también si vienen dispersos después del receso o de educación física.

Para esta actividad también se vincula la habilidad del trabajo en equipo, y el dibujo, son formas que ayudan a que el alumnado se mantenga concentrado y calmado, y puedan relacionarse efectivamente sin llegar al conflicto.



2. <u>Detección de estados de ánimos del alumnado y fomentar la empatía hacía los estudiantes y entre todas y todos:</u>

Para este aspecto, con un grupo de primer grado de secundaria en la asignatura de educación socioemocional, se trabajó la identificación de las diferentes emociones a través de la película intensamente, realizaron un cartel de las mismas. Posteriormente comentaron el significado de cada una y cómo se relacionan con los estados de ánimo. Se dialogó acerca de la importancia de su identificación para reconocernos entre las y los compañeros, y con ello tener una mejor comprensión de lo que sentimos y siente las y los demás, ser empáticos y tener un mejor ambiente en el aula.

