

Actividad 11: Hablando el mismo idioma.

Implementación de Estrategias socioemocionales en mi aula de segundo grado de Preescolar.

Título: Practicando la calma y la empatía en el aula de segundo de Preescolar.

Actividad 16: Participación en el Foro.

Descripción:

Para mejorar el ambiente socioemocional en mi aula de segundo de preescolar, he seleccionado las siguientes estrategias:

- **Mantener la calma:** Practicando la calma.
- **Practicar la escucha:** Fomentar la empatía hacia mis alumnos y entre ellos.

Relevancia de la acción seleccionada en mi contexto:

En mi grupo de niños de segundo de Preescolar, es fundamental enseñarles a manejar sus emociones y desarrollar la empatía. Mantener la calma y practicar la escucha activa son dos pilares que contribuyen significativamente a un ambiente de aprendizaje positivo y armonioso.

Congruencia entre la acción y las condiciones presentes:

La manera en que abordo estas estrategias con mis alumnos es en los momentos en que los noto muy dispersos o inquietos, es que les canto alguna canción y los llamo al centro del salón, donde se colocan en la alfombra y hacemos yoga, ya sea con mi voz, con música o, o con un video en el que van realizando posiciones de yoga. En el video se les muestran distintas posturas de yoga acompañadas de música relajante, que mis alumnos van imitando.

Considero que estas estrategias son efectivas para mi contexto actual. Para implementarlas, hemos incorporado sesiones de yoga en nuestra rutina diaria. Las sesiones de yoga ayudan a los niños a practicar la calma y la concentración, y fomentan un ambiente de tranquilidad y bienestar en el aula. A continuación, comparto una foto de mis alumnos practicando yoga.



Resultados Obtenidos:

- **Mantener la calma:** Practicando la calma.

Las sesiones de yoga han sido muy beneficiosas para los niños. Al dedicar un tiempo diario a estas prácticas, los niños han mejorado significativamente su capacidad de concentración y su habilidad para gestionar sus emociones. Se ha observado una disminución en los niveles de ansiedad y estrés entre los estudiantes, creando un ambiente más tranquilo y propicio para el aprendizaje. La calma practicada en estas sesiones se ha extendido a otras actividades diarias, mejorando el comportamiento general del grupo.

- **Practicar la escucha:** Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos.

Al practicar la escucha activa, he fomentado la empatía entre los niños. Durante las actividades de grupo y las conversaciones, se ha hecho un esfuerzo consciente para que los niños escuchen y respeten las opiniones y sentimientos de sus compañeros. Esto ha llevado a una mejora en la cohesión del grupo, con menos conflictos y más colaboración. Los niños están aprendiendo a reconocer y valorar las emociones de los demás, lo que fortalece sus habilidades sociales y emocionales.