

FORO 2

Descripción de las Estrategias y resultados obtenidos para manejar situaciones o conflictos de manera más efectiva y asertiva.

Las estrategias que he utilizado en mi grupo para manejar situaciones o conflictos de manera más efectiva y asertiva son: todas las mañanas comenzamos con la expresión de sus emociones, con apoyo del tren de las emociones, y comentan por qué se sienten así. Posteriormente, si algún niño se encuentra triste o enojado, si lo desea, todo el grupo se forma para darle un abrazo, inmediatamente la carita del niño cambia y se muestra más integrado en el grupo y en las actividades.

Después realizamos unos minutos de calma que consiste en permanecer sentados en silencio, tratando de sentir nuestra respiración, aquí el resultado ha sido muy bueno con la mayoría del grupo y comienza a verse resultados con los niños a los que se les dificulta la regulación emocional, pues en un inicio se reían o hacían ruidos con los pies o manos, y ahora poco a poco comienzan a entrar en la calma, y al finalizar dicen orgullosos: “ya lo logré maestra”.

Enseguida realizamos un juego mindfulness enfocado a diferentes sentidos cada día, por ejemplo: prestar atención al sonido de un instrumento musical, saborear una gomita, dibujar mandalas, prestar atención a los detalles de cierto objeto, etc. Después de estas actividades que realizo cotidianamente; ya continuó con la clase normal.

Con esta rutina de actividades he obtenido muy buenos resultados para manejar los conflictos de manera más asertiva en el grupo, la convivencia es más armónica, el trabajo en las actividades propuestas también fluye mejor, se observa a los niños más amables y tranquilos, y se comprenden mejor. Cuando surge un conflicto o alguien grita (incluida la maestra), siempre hay un niño que recuerda respirar y tranquilizarse.