

## Hablando el mismo idioma

De las diversas estrategias propuestas para emprender en el aula y mantener una comunicación efectiva con tus estudiantes y que dichas acciones pueden transformar los conflictos; elegí varias que se pueden adaptar al grupo con el que trabajo, sin embargo, en la recta final del ciclo escolar es complicado llevarlas a cabo en su totalidad, vale la pena mencionarlas:

- Compartir retroalimentación de su día a día o de momentos específicos
- Mesas de negociación o dialogo (designar alguna para cuando ocurra un conflicto)
- Detección de estados de ánimo del alumnado
- Tener actos de generosidad (y que puedan compartirlos, a través de frases, dibujos u objetos)
- Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo
- Practicar la calma
- Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos
- Aprender a distinguir con el grupo cuando una comunicación es agresiva, pasiva y asertiva y practicarlos.

Una de las actividades que desarrollé desde el inicio del curso es la detección de estados de ánimo los alumnos les gustó mucho identificar como se sienten día a día, además de ayudarles a identificar que pueden hacer para sentirse mejor o bien saber la razón de su sentir; poder entenderlo y atenderlo.

El compartir retroalimentación de su día a día es una actividad que hago siempre; el saber cómo les fue en su fin de semana, en sus vacaciones, en sus fiestas el que ellos compartan experiencias y sean felices de recordar los momentos especiales para ellos es una experiencia que les agrada.

Ser agradecidos es una nueva actividad que acabo de implementar; al inicio no sabían que poner y después de darles ideas le dieron color al cartel de las ¡GRACIAS! Dieron gracias por su grupo, por las actividades, por la maestra; no esperaba la respuesta de los alumnos y la sensibilidad que se despertó no lo podía creer.

Aprender a distinguir el tipo de comunicación y cómo cambiarla es un ejercicio que les ayuda a mejorar su comunicación sin lastimar a las personas que se encuentran a su alrededor; incluso pensaron en implementarlo con sus padres para que mejoren la forma en la que les habla y por supuesto también la maestra entró en ese compromiso de aprender a comunicarse mejor.

Muchas de las actividades pensé que los estudiantes se resistirían a llevarlas a cabo; pero los alumnos lograron esa participación, esa calma y trabajar con sus emociones fue una experiencia que ellos quieren vivir; siempre y cuando tengamos cuidado porque es un área de trabajo muy delicada en la que se pueden herir susceptibilidades y sale de nuestro ámbito laboral.

Es de vital importancia cuidar el estado emocional propio y el de nuestros estudiantes, para que las actividades académicas y por ende el aprendizaje sea más efectivo y los jóvenes puedan identificar su sentir, manejarlo o bien estar mejor para poder comunicarse y convivir con sus pares, familia y docentes de la mejor manera.

