



Trabajo colaborativo y codiseño

Actividad 11. Hablando el mismo idioma

Selecciona en el ejercicio de tu Manual las estrategias y acciones que consideras más efectivas para llevar a cabo en tu contexto.



MANTENER LA CALMA

Mantener la calma es fundamental para la vida personal y laboral. En el ámbito familiar, promueve la comunicación efectiva, la resolución pacífica de conflictos y fortalece los lazos emocionales. Aunque debo señalar que, suelo ser muy explosivo e impulsivo, lo cual me ha llevado en ocasiones a lastimar a los demás, tomar decisiones equivocadas y lastimar mi salud.

Como docente, mantener la calma te ayuda a manejar situaciones en el aula de manera profesional, aquí tienes que contener o reprimir esos impulsos, puesto que arrojarían resultados catastróficos. Mantener la calma dentro de un aula, representa un ambiente positivo, facilita la colaboración y promueve relaciones basadas en la confianza y la comprensión mutua.

Personalmente, he practicado técnicas como la respiración consciente y la reflexión antes de actuar, obteniendo resultados positivos en la gestión del estrés, la toma de decisiones y en mejorar mis relaciones familiares y laborales.



ELOGIAR A LOS ESTUDIANTES

El elogio es el acto de expresar aprecio, reconocimiento o admiración hacia los estudiantes por sus logros, esfuerzos o cualidades positivas. Lo contrario sería la crítica o la indiferencia. Personalmente y como seres humanos, preferimos recibir elogios antes que críticas, aunque a menudo tendemos a enfocarnos en identificar defectos primero.

Para los estudiantes, recibir elogios es crucial. No solo refuerza su autoestima y confianza en sí mismos, sino que también los motiva a esforzarse más y a cultivar una actitud positiva hacia el aprendizaje y el desarrollo personal. Este impacto positivo se extiende más allá del ámbito académico, influyendo en su vida personal al fortalecer su capacidad para manejar desafíos y relaciones interpersonales de manera constructiva.



TENER ACIOS DE GENEROSIDAD

La generosidad es un acto fundamentalmente humano que va más allá de simplemente dar cosas materiales o recursos económicos. Se trata de un compromiso emocional y ético de compartir, apoyar y contribuir al bienestar de los demás sin esperar nada a cambio. Cuando una persona elige ser generosa, no solo está beneficiando a quienes reciben su ayuda, sino que también experimenta beneficios significativos a nivel emocional y psicológico.

He practicado la generosidad en mi entorno escolar de diversas formas, no solo dando materialmente, sino también ofreciendo mi tiempo, atención y apoyo emocional. Esta práctica ha mejorado mi estado emocional al sentirme útil y conectado con los demás. Ser generoso no siempre implica dar cosas tangibles; a menudo, significa estar presente, escuchar activamente y ofrecer espacio cuando es necesario. Estas acciones han creado un ambiente escolar más inclusivo y solidario, fortaleciendo las relaciones y contribuyendo al bienestar colectivo.



