

Actividad 11 “Hablando el mismo idioma”

- Toda emoción constituye un impulso que nos mueve a la acción. Cada ser humano tiene programaciones de acuerdo con el lugar donde crecieron, las experiencias de su entorno, así como la educación y la cultura.
- ✓ El entorno escolar está compuesto por un grupo de personas (docentes, directivos, estudiantes, etc.), las cuales han de trabajar en equipo para lograr un resultado. Dentro de los equipos de trabajo se establecen reglas de convivencia que requieren del equilibrio emocional para llegar a acuerdos.
- ✓ El docente ha de tener la habilidad para manejar conflictos, escuchar y entender los diferentes puntos de vista sobre un acontecimiento o problema, lo que requiere de estabilidad emocional para gestionar desde la calma sin perder los estribos con la capacidad de concentrarse y no perder la atención ante una determinada situación.
- ✓ Las habilidades sociales en el maestro son importantes para saber gestionar las emociones y tener una comunicación asertiva para trabajarlas en cada una de las acciones que se llevan a cabo del contexto escolar.
- En mi escuela y específicamente en mi grupo, tienden a actuar varios alumnos por impulso, no miden las consecuencias de sus actos y no son tolerantes a la frustración.

Por lo anterior decidí trabajar con la técnica de la tortuga, éste es un método de autocontrol de los impulsos y las emociones (Marlen Shneider y Arthur Robin 1990).

Proyecté el cuento de la tortuga que usa su caparazón para tranquilizarse. Traté de aplicar la técnica en tres pasos: parar, respirar y pensar en los problemas y las soluciones. Hablé despacio y pedí que relajaran las partes de su cuerpo (cara, hombros y todo, mediante una respiración controlada. (Es la forma de meterse en su caparazón. Les pedí que mencionaran un ejemplo de un conflicto que se ha tenido y solicité que dijeran posibles soluciones y de qué manera se puede aplicar la técnica de la tortuga en este caso.

Hablando se entiende la gente, es por eso que los alumnos han implementado este tópico como una actividad permanente en la cual el diálogo es esencial para mostrar empatía con los demás y así cumplir un rol en específico para actuar de manera que no afecten sus actos las emociones de los demás.

A mis alumnos les gusta bastante trabajar en equipo y entre ellos entablan pláticas para expresar lo que piensan, lo que sienten, se ponen de acuerdo y llegan a conclusiones.

