

Actividad "Hablando el mismo idioma"

Mi grupo es 6°, son alumnos que comienzan una etapa de grandes cambios en su persona, estos cambios incluyen sus emociones. Es por eso que en el transcurso del ciclo escolar aplico actividades que nos permitan mantener una comunicación asertiva, tener un espacio acogedor para trabajar y un lugar donde pueden expresarse y ser escuchados. Considero de gran relevancia esto debido a que sabemos que podemos tener alumnos donde la situación y el ambiente en casa no son favorecedores para un desarrollo sano y armónico. Es en estas ocasiones donde como profesores podemos mostrar que existen otras realidades, otras maneras de comunicarse y relacionarse, maneras sanas y asertivas.

Cuando los momentos en clase se vuelven tensos por algún conflicto o una situación que altera de manera desfavorable el ambiente en clase, les pido que cerremos los ojos, respiremos profundamente, después que mantengamos el aire 10 segundos y lo soltemos despacio por la boca. Esto lo nombramos **MOMENTOS DE CALMA**. Después de realizar eso, continuamos expresando como nos sentimos respecto a la situación que nos alteró.

Cuando se presenta un conflicto entre dos o más compañeros, los invito en un principio a respirar profundamente y cerrando los ojos antes de comenzar a platicar sobre lo sucedido, esto para calmar un poco las emociones que se dan en un primer momento y evitar la comunicación agresiva. Después los invito a dialogar, dentro del salón destinamos un lugar donde podemos conversar de la situación y llegar a acuerdos. A esto le llamo **MOMENTO DE DIÁLOGO** y practicamos la **ESCUCHA** y la **EMPATIA** pues siempre trato de favorecer la comunicación en ambas partes:

¿cómo te sentiste? ¿cómo reaccionaste? ¿Qué pudiste haber hecho? ¿Qué ocasionó esa emoción y esa reacción? ¿Qué acuerdo pueden tomar? ¿Qué están dispuestos a hacer para solucionarlo?

Considero que de esta manera se les muestra el camino del diálogo como solucionador de conflictos, se dan cuenta que pueden expresarse y ser escuchados y sus emociones son validadas.

Como docente estas actividades son retadoras pues hay grupos donde los alumnos en un principio no quieren calmarse, respirar o incluso tomar acuerdos. Pero es porque no se les ha mostrado ese camino, es aquí donde retomo lo que mencioné en un principio: la escuela es un lugar donde les podemos mostrar que existe otra realidad, de nosotros como docentes depende si esa realidad es para mejorar o no. Yo por mi parte, decido mostrarles que podemos tener un ambiente agradable, alegre, con comunicación asertiva, donde vivimos el respeto, un lugar para ser escuchados y escuchar, un lugar que puede ser más que un tradicional salón de clases.

