

Actividad 16. Participación en el foro

Selecciona una acción y/o estrategia para elaborar una descripción de cómo la has practicado y los resultados obtenidos.

Seleccioné dos:

1.FOMENTAR LA EMPATÍA HACIA LOS ESTUDIANTES Y ENTRE ELLOS/AS

A partir de la situación ocurrida en el aula escolar donde llevamos a cabo la actividad del termómetro de las emociones se derivó el tema de la empatía, ya que un alumno compartió que su tío se cayó de la azotea, lo cual provocó sentimientos y fue el parteaguas para abordar el tema, a partir de ahí en cada jornada del día cuando algún alumno pasa por una situación tanto difícil como buena, genero aprendizajes centrados en la empatía, comprendiendo al otro, entendiéndolo, sintiendo como si fuéramos ese compañero, todo esto con el fin de aprender y saber que en algún momento de nuestra vida nos podría pasar alguna situación similar y deseáramos la comprensión de los demás.

2.SONREÍR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO

Soy una maestra estricta y desde el análisis de esta frase he generado momentos en los que cuando los alumnos generan alguna situación de desacato de normas del aula, en lugar de regañarlos les sonrío y les provoco a ellos sonrisa y relajación, entonces cuando percibo momentos de tensión, genero que se relajen, que se disfruten los momentos, claro, siempre dejando un aprendizaje y que comprendan que hay reglas y normas que se deben de cumplir para que prevalezca la armonía y momentos de aprendizaje.

Mi conclusión es la siguiente: Es importante educar en emociones para que los niños aprendan a regularlas y controlarlas, que comprendan que con nuestros actos también dañamos y herimos y nosotros como docentes tenemos una gran labor, que es ayudarlos a sentir, ayudarlos a expresar, ayudarlos a experimentar, ayudarlos a controlar (a través de diversas estrategias), ayudarlos a “ser”, nos encontramos en un mundo cambiante y en nosotros también están esos cambios. De manera personal he implementado una estrategia para el control de emociones, se las comparto: Alentar a hacer una pausa antes de reaccionar, me ha funcionado bastante a mí y la he dicho a mis alumnos y la han implementado para no reaccionar lastimando.

