

Hablando el mismo idioma

1. Regresa a la tabla de la actividad 11 “Hablando el mismo idioma”, en donde seleccionaste diferentes estrategias y/o acciones que puedes emprender en tus aulas para manejar situaciones o conflictos de manera más efectivas y asertivas.

Mantener la calma

Elogiar a tus estudiantes

Tener actos de generosidad

Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo

Fomentar la empatía

Aprender a distinguir con el grupo cuando una comunicación es asertiva, agresiva y pasiva y practicarlo.

2. De las que señalaste, selecciona una acción y/o estrategia para elaborar una descripción de cómo la has practicado y los resultados obtenidos.

Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo

Al comenzar las clases, se les permite a los alumnos relajarse y adoptar una postura de meditación, como la posición de loto, para fomentar la tranquilidad. Se reproduce una melodía suave que no genere alteraciones, seguida de mis indicaciones que los alumnos repiten, expresando gratitud por diferentes aspectos de sus vidas, como la familia, los compañeros, la alimentación, etc. Posteriormente, se le invita a cada uno a agradecer por algo personal, ellos mencionan el sol, la lluvia, su maestra o la naturaleza, etc.

Esta estrategia se puso en marcha con la intención de fomentar la gratitud, ya que personalmente creo que esto ayuda a que los estudiantes aprecien todo lo que los rodea. A menudo no valoramos lo que poseemos, y es una excelente forma de comenzar la jornada de forma positiva.

Los alumnos disfrutaron este ejercicio, ya que han incorporado más elementos de agradecimiento en sus vidas y lo han compartido con sus familias. Incluso algunas madres se han mostrado interesadas en conocer cómo se lleva a cabo esta práctica.



Elogiar a tus estudiantes

Una de las estrategias que he considerado implementar es elogiar a mis estudiantes, lo cual ha contribuido a fortalecer su autoestima. A través de cumplidos y afirmaciones positivas, los alumnos experimentan una mayor confianza en sí mismos y demuestran un mayor entusiasmo en el aula. Cuando dudan de sus capacidades, les recuerdo su inteligencia y los animo a creer en sus habilidades. Les sugiero que se miren en el espejo y digan cosas bonitas a sí mismos, reforzando la idea de que son capaces. En ocasiones, si encuentran dificultades, les incentivo a observar a un compañero para aprender de su ejemplo y tratar de realizar la tarea por sí mismos.

Les menciono a los alumnos "eres capaz de hacerlo todo". Por eso, necesito que apoyes a tus compañeros quienes se les dificulta, para que también puedan lograrlo. Esto los motiva, y cuando ven que a sus compañeros les resulta difícil, se acercan a ellos y les dicen: "Yo te ayudo, mira, tú también puedes hacerlo". Incluso actúan como pequeños tutores a su lado. Esta dinámica me ha impresionado, ya que se recuerdan mutuamente cosas positivas.

Una cosa que me ha impactado es que cuando les he dicho lo bonitos que se ven, lo bien que traes alguna prenda, lo bien que te han peinado, o algo específico, me han comentado en días posteriores, maestra, qué bonita te ves hoy, tu bata está bonita, tus tenis, etc. Este intercambio refleja la atención que prestan y las experiencias compartidas. El acto de elogiar mutuamente nos brinda un sentimiento de aprecio y afecto en el entorno de nuestra aula.



