

“La autonomía emocional para la profesionalización docente”

Actividad 16: Participación en el foro
Maestra; Mariana Segura Merino



Actividad 11: Hablando el mismo idioma

Frases utilizadas:

- Mantener la calma
- Sonreír más y relajar el cuerpo
- Practicar la escucha
- Prácticar el silencio consciente

Dentro de mi grupo, los alumnos al hablar utilizan un tono de voz elevado, esto se debe a cuestiones de hitos del desarrollo; ya que, de acuerdo con Piaget a la edad de 6 a 7 años, presentan egocentrismo; por lo cual se pretende ir canalizando esta cuestión a través de aprender a escuchar a los demás.

Primeramente, se identifican las emociones que están presentando los alumnos, posteriormente se les solicita se coloquen en una posición cómoda para escuchar una canción a lección (de preferencia sin letra); para colocar en ellos una toallita húmeda y poder prestar atención a la melodía; con la finalidad de mantener la calma y practicar la escucha; así como el silencio consciente.

Los alumnos siempre se muestran alegre y motivados para realizar este tipo de actividades, durante la actividad se logró el objetivo, su nivel de energía y emoción bajo, que les permitió calmarse; tanto que dos alumnos se durmieron en la actividad; al finalizar compartimos experiencias; varios alumnos se relajaron y mencionaron la importancia de la aclama y saber escuchar para así poder comprenderse mejor.

Es importante que, a los alumnos de estas edades, se les guie para modular sus emociones, ya que están atravesando por una etapa complicada, están aprendiendo a usar lógica y categorizando situaciones de la realidad.

El saber escuchar al otro es de suma importancia, ya que se adquieren habilidades sociales que son parte de la creación de la inteligencia emocional.

