

Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

“Hablamos el mismo idioma” (foro 2)

Practicar la escucha.

Educar en las emociones es fundamental para el desarrollo de toda persona y principalmente empezar con los niños pequeños, porque nuestro cuerpo esta lleno de emociones y una de estas emociones es saber escuchar.

Elegí la escucha, porque es una pieza clave para mantener las relaciones sanas con las personas, porque las personas somos emociones desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, incluso hasta cuando soñamos, es posible aplicar las emociones en todo lo que nos rodea, para poder entender al otro lo que siente, poder conectar con los demás.

Fomentar en los niños el arte de saber escuchar, sin duda hace sentir al otro tomado en cuenta, que a alguien le interesa lo que está sintiendo, se siente valorado, se sienten importante, comprendido.

Realice una actividad con los alumnos de primer grado, les explique qué es escuchar y qué es lo que se desarrolla en su persona, cité algunos ejemplos: se forman personas, empáticas, generosas, personas pacientes, sonrientes, agradables, etc.

Se hizo un círculo con los alumnos, cada alumno platicó si tenía algún problema en la escuela o si le había pasado algo desagradable o simplemente porque se sentía feliz.

La actividad se realizó con mucho éxito, se logró que los niños escucharán con atención a lo que decían sus compañeros.

Considero que estas actividades son herramientas fundamentales que se tienen que hacer constantemente en la escuela o en el salón de clases ya que se vinculan y se desarrollan una infinidad de emociones como la empatía, el agradecimiento, honestidad, la calma, el sonreír y tratar al otro como le gustaría que lo tratarán se disminuyen los conflictos por que se genera una comunicación asertiva.

