

“Aprender a distinguir cuándo una conversación se torna agresiva, pasiva o asertiva”

Para llevar a cabo esta actividad se trabajó con un grupo de docentes y se les pidió que realizaran las siguientes encomiendas:

1. Que escucharan un par de conversaciones (una en la que intervengan y otra en la que no intervengan) poniendo atención en las emociones o estados de ánimo de quienes están conversando.

Para esto, se les pidió que mientras otras personas mantuvieran la conversación, observen sus gestos, ademanes, posturas, la dirección de sus miradas, el movimiento de sus manos, sus ojos, su ritmo respiratorio, sus suspiros, el ritmo de su conversación, etc. Con la intención de identificar los siguientes aspectos:

2. Que observen la coherencia entre su relato y lo que expresa su cuerpo.

¿Qué escuchas en sus emociones, ritmos, palabras, actitudes, etc.?

La propuesta es que cultiven su escucha e identifiquen las historias que están dando forma al mundo emocional de las conversaciones, que puedas percibir cual es el diálogo interno que tiene un individuo en sus acciones y puedan dar respuesta a los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cuáles son los juicios que tienen?
- ¿Cuál es la historia que cuenta?
- ¿Cuáles son sus preocupaciones?
- ¿Cuál es el rumbo de esas conversaciones (agresiva, pasiva o asertiva)?

3. Que realicen una breve reflexión de ideas acerca de esta experiencia y cuenten qué descubrieron.

A continuación, se muestra una de las reflexiones de los docentes que llevaron a cabo las actividades:

“Escuche y observe varias conversaciones entre colegas, y pude observar que en muchos de los casos no se dan cuenta que su lenguaje corporal se muestra distante a lo que su expresión verbal menciona”.

“Observe que en la mayoría de los casos realizan juicios negativos referentes a sus compañeros de trabajo y en muchas de las ocasiones su postura es de ser la víctima de determinada acción o situación por la que atraviesan”.

“Muchos de mis colegas sufren, a causa de las diferencias entre compañeros y los culpan a ellos de sus emociones y de sus estados de ánimo. Lo anterior me preocupa, porque al trabajar con niños, niñas y adolescentes, puedo considerar como esencial que los docentes tengamos un alto autoconocimiento sobre sus estados de ánimo, para de esta manera poder entenderlos y guiarlos”.

“Después de haber realizado la lectura y la observación de los videos y las conferencias, me he dado cuenta, que nadie tiene el poder para controlar tus emociones y tus estados de ánimo”.

Evidencias de estas dinámicas

