

Actividad 11. Hablando el mismo idioma

Practicando la calma: cuando veo a algún estudiante estresado, invito a todo el grupo a realizar un ejercicio de respiración para relajarnos y comenzar la actividad, no marco el echo del alumno molesto, trato de hacerlo de forma que no parezca personal, al término del ejercicio les pregunto quién quiere compartir como se sintió antes y después, los llevo a la reflexión para llegar a que ellos mismos se den cuenta de su autocontrol.

Si trabajamos de manera constante el control de sus emociones mediante prácticas y ejercicios que les permitan recuperar su estado de ánimo, esto permitirá que ellos tengan el control de sus emociones.

Practicar la escucha: Cuando los estudiantes participan, les pido que pidan la palabra para poder escucharlos y escuchar las aportaciones de sus compañeros de manera ordenada, lo que nos permitirá enriquecer el tema, a lo cual ellos se van sintiendo seguros y su participación resulta más efectiva.

Elogiar a los estudiantes: siempre que realizan una participación o alguna actividad que merece ser reconocida, le pregunto al grupo que opinan de ese trabajo y ahí es donde empiezan los elogios de parte de sus compañeros, al finalizar de manera personal reconozco y enriquezco su participación y buen desempeño.

MA. DEL CARMEN ZANATTA ZAGO.