

Actividad 16 participación en el foro

“Hablamos el mismo idioma”

1. Descripción de cómo las has practicado y los resultados obtenidos

¿Qué es "El Momento de Agradecimiento"?

Es un breve período durante la jornada escolar donde los estudiantes y el maestro se toman unos minutos para expresar gratitud por cualquier aspecto del día, una situación específica o incluso por la comunidad del aula. Este momento puede llevarse a cabo al inicio o al final de la clase, según convenga mejor.

¿Cómo Funciona?

Hemos designado un tiempo específico para esta práctica. Por ejemplo, los primeros cinco minutos al inicio de la primera clase del día o los últimos cinco minutos antes de que termine la última clase.

Dinámica del Momento de Agradecimiento:

Rueda de Gratitud: Nos sentamos en círculo (si el espacio lo permite) o simplemente nos quedamos en nuestros asientos. Cada estudiante, junto con el maestro, comparte algo por lo que está agradecido. Puede ser algo personal, como la ayuda de un amigo, o algo general, como el buen clima.

Diario de Gratitud: Los estudiantes pueden tener un pequeño cuaderno donde escriben una cosa por la que están agradecidos cada día. Al final de la semana, algunos voluntarios comparten sus entradas.

Tarjetas de Agradecimiento: De vez en cuando, los estudiantes escriben notas de agradecimiento a compañeros, maestros o personal de la escuela. Estas notas se entregan personalmente o se colocan en un mural de agradecimientos.

Reflexión y Discusión:

Después de compartir, dedicamos unos minutos a reflexionar sobre cómo el acto de agradecer nos hace sentir y cómo puede influir positivamente en nuestro día y en nuestras relaciones con los demás.

Fomentamos la discusión sobre la importancia de reconocer y apreciar los aspectos positivos de nuestra vida cotidiana.

Beneficios de "El Momento de Agradecimiento"

Mejora del Ambiente en el Aula: Fomenta una atmósfera de respeto, apoyo y positividad entre los estudiantes.

Desarrollo de la Empatía: Ayuda a los estudiantes a ser más conscientes y agradecidos por las acciones de los demás, promoviendo la empatía.

Reducción del Estrés: Tomarse un momento para agradecer puede reducir la tensión y el estrés, mejorando el bienestar emocional.

Fortalecimiento de la Comunidad: Crea un sentido de comunidad y pertenencia dentro del aula, haciendo que todos se sientan valorados y apreciados.

Ejemplos de Agradecimientos

"Estoy agradecido por mi compañero de proyecto que me ayudó a entender un concepto difícil."

"Agradezco que hoy tengamos un clima agradable que nos permitió disfrutar del recreo al aire libre."

"Gracias a nuestra maestra por siempre escucharnos y apoyarnos en nuestras dudas."

Conclusión

Incorporar "El Momento de Agradecimiento" en nuestra rutina diaria ha sido una experiencia enriquecedora que ha fortalecido nuestro sentido de comunidad y bienestar. Además, gracias a las aportaciones de mis compañeros, hemos desarrollado nuevas dinámicas que han mejorado aún más esta práctica:

Círculo de Gratitud Rotativo: Propuesto por la Directora Liliana García, este método hace que cada día, un estudiante diferente lidere el círculo de gratitud, promoviendo la responsabilidad y el liderazgo entre los alumnos.

Gratitud Temática: Sugerido por el maestro Humberto López, cada día tiene un tema específico para enfocar nuestro agradecimiento, como "agradecimientos a la naturaleza", "agradecimientos por la familia", o "agradecimientos por los amigos".

Cápsula del Tiempo de Agradecimientos: Propuesta por la maestra Juana Rodríguez, los estudiantes escriben agradecimientos que se guardan en una cápsula del tiempo para ser abiertos y leídos al final del año escolar, recordando momentos especiales y aprendizajes.

Música de Agradecimiento: Sugerido por el maestro Luis Fernández, acompañamos el momento de agradecimiento con música suave y relajante, creando un ambiente aún más cálido y acogedor.

Estas contribuciones han añadido profundidad y variedad a nuestra práctica de gratitud, haciendo que cada sesión sea única y esperada con entusiasmo por los estudiantes.