

ACTIVIDAD 11 “HABLANDO EL MISMO IDIOMA” DESCRIPCION DE LA ESTRATEGIA APLICADA AL GRUPO (ACTIVIDAD PERMANENTE).

Nombre de la estrategia: "Momentos de Silencio Consciente"

Objetivo: Fomentar la atención plena y la concentración entre los estudiantes, ayudándolos a desarrollar habilidades para manejar el estrés, mejorar la concentración y la autoconciencia.

Implementación:

1. **Introducción al concepto:** Explica a los estudiantes qué es el silencio consciente. Hazles entender que se trata de un momento para detenerse, respirar profundamente y estar presentes en el momento sin distracciones.
2. **Fijación de tiempos:** Elige momentos específicos durante el día escolar para practicar el silencio consciente. Puede ser al inicio o al final de la clase, antes de un examen o tarea importante, o después de un período activo.
3. **Procedimiento:**
 - Anima a los estudiantes a sentarse cómodamente en sus asientos con la espalda recta y los pies en el suelo.
 - Pídeles cerrar los ojos suavemente o fijar la vista en un punto sin moverse.
 - Guíalos en una respiración consciente: inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca varias veces.
 - Durante este tiempo, invita a los estudiantes a enfocarse en su respiración y a notar cualquier pensamiento o sensación que surja sin juzgarlo.
 - Establece un límite de tiempo adecuado (por ejemplo, 1-3 minutos) para mantener la práctica manejable y efectiva para los estudiantes.
4. **Reflexión después de la práctica:** Después de cada sesión de silencio consciente, abre un breve espacio para que los estudiantes compartan cómo se sintieron durante la práctica. Anima a la reflexión sobre cualquier cambio en su estado de ánimo, nivel de concentración o sensaciones físicas que notaron.

5. **Integración en la rutina:** Haz del silencio consciente una parte regular de la rutina del aula. Puedes adaptar la duración y la frecuencia según la edad y la capacidad de atención de los estudiantes.

Beneficios esperados:

- Mejora de la concentración y la atención en clase.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Incremento de la autoconciencia y la capacidad de autorregulación emocional.
- Creación de un ambiente más tranquilo y receptivo para el aprendizaje.

Implementar esta estrategia requiere consistencia y adaptación según las necesidades y la dinámica del grupo de estudiantes, pero puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y rendimiento académico a largo plazo.