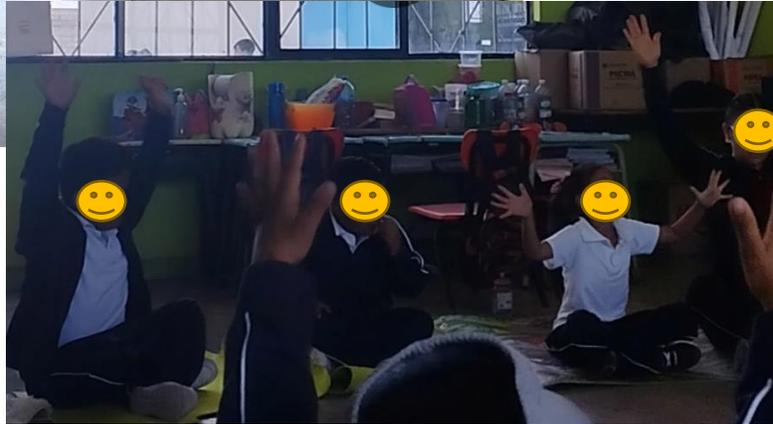


Módulo 2. Actividad 16. Participación en el foro.

PARTICIPANTE: MARÍA ARVISU AGUILAR (Facebook: Muriel Habichuela)
PRACTICANDO LA CALMA



Iniciar la educación emocional, desde edades tempranas, es importante para generar en los niños un hábito que les permita reconocer lo que sienten y cómo actuar ante ello. Creo que al formar un hábito de control de emociones los alumnos crecerán con ello para aplicarlo en cualquier momento.

Uno de los ejercicios para controlar las emociones es practicar la calma. Al practicar con los alumnos de primer grado, utilizamos tapetes para colocarnos en el piso, nos ponemos en una posición cómoda para realizar ejercicios de respiración de diferentes maneras y posiciones, utilizamos música relajante. Este tipo de ejercicios trae beneficios no sólo a las emociones sino también al cuerpo, al relajarlo.

Después del ejercicio los alumnos se muestran más tranquilos e incluso más atentos a las actividades didácticas.

Me hace falta aplicar más veces estos ejercicios al terminar alguna actividad didáctica, pues regularmente lo hago al inicio de clases, como lo dice la maestra Aylin Elizalde “Hay ocasiones en que los estudiantes se encuentran dispersos durante alguna actividad y es necesario PARAR.” También es buena su idea de realizar ejercicios de gimnasia cerebral. Y estoy de acuerdo con ella cuando dice que es un proceso que lleva tiempo tratar de implementar en el aula.



Aylin Elizalde

30 min · 🌐



Actividad 16

*** (Recuperado de la actividad 11) "Hablando el mismo idioma" ***

En mi aula promuevo el respeto, la escucha activa, empatía. Hay ocasiones en que los estudiantes se encuentran dispersos durante alguna actividad y es necesario PARAR. Es ahí donde intervengo y sin seguir en las cuestiones académicas pido que se pongan de pie a modo de pausa activa. Dependiendo el momento puedo solicitarles realizar el ejercicio de gimnasia cerebral moviendo los dedos de las manos al ritmo de una canción o simplemente atraer al silencio después de ejercicios de respiración consciente inhalando y exhalando.

La técnica PARAR se define por sus siglas de la siguiente manera:

PARA- Haz una pausa en tus actividades.

ATIENDE- A tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción.

RECUERDA- Tus metas y aquello que valoras o que es importante para ti.

APLICA- Atiende las sensaciones de respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad.

REGRESA- A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

Una vez recuperado el centro proseguir con las actividades, muchas veces algo que saca de su centro a los alumnos es ser criticado, ahí es cuando practico las afirmaciones y les recuerdo que ellos no son ese mal comentario con el cual se refirieron a ellos. E incluso pongo música que les suba el ánimo y ayude a mejorar su autoestima, que sirva de aliento en el momento en que necesitan. Por eso es importante detectar el estado de ánimo de los alumnos.

Desde ahí, las estrategias que pongo en práctica para mantener una comunicación efectiva con mis estudiantes son: mantener la calma (primero yo), hace la señal para pedir silencio que como grupo tenemos acordada, practicar el silencio consciente y fomentar hacia los estudiantes y entre ellos.

Poco a poco se ven resultados, es un proceso y lleva tiempo tratar de implementar estas prácticas en el aula.



Pedro Ramirez

Excelente trabajo MTRA Aylín Elizalde . La felicito por su dedicación.

24 min Me gusta Responder



Aylín Elizalde respondió · 1 respuesta 6 min



Muriel Habichuela

Muchas gracias por compartir. Su explicación es muy descriptiva para poder aplicarlo en cualquier grupo. ¡Felicidades! A mi me hace falta practicarlo entre sesiones, las veces que lo he practicado ha sido a inicio de clases.

1 min Me gusta Responder