

Actividad 11.

Por las mañanas el grupo a mi cargo hace el ejercicio de identificar el estado de ánimo con el cual se llega en cada día con el apoyo del termómetro de las emociones, después se realiza alguna otra actividad académica. Posteriormente se eligen de manera personal tres momentos o situaciones que la vida ha proporcionado, el día o situaciones compartidas y se agradece por ello a quien ellos consideren.

Se ha estado practicando la calma mediante ejercicios de respiración, para ello tomo en cuenta cuando no hay ruidos externos como educación física de otros grupos o actividades que se estén realizando fuera del aula que puedan perturbar la concentración de los muchachos. Se les pide que tomen una postura cómoda en sus asientos y que cierren los ojos y que su pensamiento esté en un lugar muy agradable, y se les da las indicaciones de exhalar detener un poco la respiración y luego exhalar lentamente durante varios minutos, cuando ya se termina de realizar el ejercicio se intercambian comentarios si lo desean sobre cómo se sintieron.

Otra actividad que hemos realizado es practicando la calma, a la cual le asignamos un horario de fin de semana en la última hora, aquí se les pide que lleven un tapete o cobija para recostarse. Se comienza con algunos ejercicios de respiración sentados en el tapete, luego se les pide que se recuesten y con los ojos cerrados realicen ejercicios de respiración, inhalando lentamente, reteniendo y exhalar, tratando de llevar su pensamiento a un lugar muy agradable, y pensar en las partes de su cuerpo, relajando cada uno de sus músculos, ubicando los puntos donde sientan malestar, y que al inhalar sanen esa parte de su cuerpo y al exhalar saquen el malestar o dolor. Para esta actividad se emplean 20 o 30 minutos. Para terminar se les pide que vayan abriendo poco a poco los ojos, que comiencen a mover sus extremidades, después que se volteen de lado apoyando la palma de su mano en el piso para levantarse lentamente y se agradece al universo.

Practicar la escucha la trabajamos en grupo, donde se plantea un tema del gusto de los alumnos, para ellos el tema de interés son los que se relacionan con gustos e intereses sobre lo que quieren ser cuando crezcan. Primero se organizan en equipos, eligen un tema, cada equipo debe investigar sobre las actividades que se realizan en el campo laboral, y de qué manera contribuyen al desarrollo personal y social, de la cual cada alumno elegirá una o dos entre los integrantes del grupo analizan y seleccionan la información que se comentará en grupo relacionándolo con la vida personal. Una vez establecido el tema se hace un círculo grupal y se hace intercambio de comentarios.

El aprendizaje que me queda de las actividades que hemos estado realizando es que un ambiente grato, favorable y ameno motiva considerablemente la disponibilidad de trabajar de los alumnos, además de la actitud entusiasta para realizar sus actividades e investigar con responsabilidad sobre los temas del día, siendo amables y respetuosos entre los compañeros del grupo. Cabe destacar que he percibido un cambio en el estado de ánimo de los alumnos, pues anteriormente los veía a algunos con aburrimiento, enfado o apatía y las actividades han hecho que exista más el entusiasmo y estén más relajados sin pensar que no pueden lograr aprender o entender determinados temas, también los alumnos que les costaba manifestar sus inquietudes, ya sea por timidez o apatía empezaron a expresar más sus inquietudes. Trabajar con las emociones es fundamental en el trabajo de aula, por lo que los docentes debemos aprender como trabajarlas

para poder ayudar a los alumnos a mejorar su rendimiento académico, su estado emocional personal que les permita relacionarse sanamente en su contexto.





