

Módulo 2

Actividad 16: Hablando el mismo idioma

Estrategias:

- Practicando la calma.
- Sonreír más y relajar el cuerpo.
- Practicar la escucha.
- Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos/as.

En la etapa crucial de la infancia, donde los cimientos del desarrollo emocional y social se establecen, es fundamental que los estudiantes de primaria aprendan y practiquen habilidades como la calma, la escucha activa y la empatía. Estas habilidades no solo son pilares para el bienestar individual de cada niño, sino que también sientan las bases para la construcción de sociedades más compasivas y colaborativas en el futuro.

Creo que la calma es un estado emocional que permite a los niños manejar las diversas situaciones que enfrentan diariamente en el entorno escolar. Aprender a mantener la calma frente a desafíos como la frustración por un problema matemático difícil o la ansiedad antes de un examen no solo mejora su capacidad para concentrarse y aprender, sino que también establece patrones de respuesta emocional que pueden influir positivamente en su bienestar a lo largo de la vida. La escucha activa, por su parte, es una habilidad fundamental para la comunicación efectiva. En un entorno donde los niños están constantemente aprendiendo a expresar sus pensamientos y emociones, enseñarles a escuchar atentamente a sus compañeros les permite comprender mejor las perspectivas diferentes a las suyas y a desarrollar un sentido de respeto hacia las opiniones de los demás. Esto no solo fortalece sus habilidades comunicativas, sino que también fomenta un ambiente escolar inclusivo y respetuoso donde cada voz es valorada.

Creo rotundamente que la empatía es una cualidad esencial para cultivar relaciones interpersonales saludables. Al enseñar a los niños a ponerse en el lugar de los demás y a comprender sus sentimientos y necesidades, se promueve la creación de vínculos basados en la comprensión y el apoyo mutuo. Esto no solo reduce la incidencia de comportamientos de exclusión o bullying, sino que también fortalece la cohesión dentro del grupo escolar y contribuye a un ambiente donde todos se sienten aceptados y comprendidos.

Por eso fomentar la calma, la escucha y la empatía entre los estudiantes de primaria tiene implicaciones significativas para la sociedad en su conjunto. Los niños que aprenden a gestionar sus emociones de manera constructiva y a relacionarse empáticamente con los demás tienen más probabilidades de convertirse en adultos responsables y compasivos, capaces de contribuir positivamente a su comunidad y de enfrentar los desafíos sociales con resiliencia y tolerancia.

Como docente de educación física creo firmemente que el juego en su conjunto con otras actividades son una herramienta fundamental para lograr estas cualidades, y creo que sonreír más, ayuda a estar bien conmigo mismo y con mi entorno, por eso mis actividades las llevo a cabo en el patio de mi escuela. Primero hicimos una meditación alusiva a practicar la calma y luego mis alumnos realizaron un juego cooperativo en la cual tenían que apoyarse en todo momento fomentando una escucha activa, tolerancia, empatía y demás valores relacionados a una cultura cívica.



Mtro. Daniel Castillo Rodríguez