

Participación del FORO 2

ACTIVIDAD 11, MODULO 2, "HABLANDO EL MISMO IDIOMA"

La estrategia utilizada fue "Practicar la calma"

Sabemos sobre la importancia de la comunicación emocional, la educación emocional, así como la posibilidad de participar en mejores conversaciones, relaciones sociales y manejo efectivo de conflictos a través de la escucha, la empatía y la asertividad es por eso que elegí la estrategia de practicar la calma.

Al estar en grupo constantemente las y los niñas y niños elevan la vibración de energía, además de que se sube el tono de voz, no hay un orden en el grupo, empieza a no haber lo necesario para poder comunicarnos bien, y a no haber el manejo efectivo de conflictos a través de la escucha, como la empatía y la asertividad.

Es por ello que aplico la estrategia de "RESPIRACION EN CALMA" a través de ejercicios de respiración como el que se nos sugiere en este taller, o alguna otra, e incluso, como ha sido constante su uso, solo dibujo la guía a seguir para inhalar, contener y exhalar, agrego un audio relajante, y se retoma la calma, todo lo anterior estando cada alumna y alumno en su propio lugar, pues no debemos dejar de considerar que en la escuela se debe aprovechar el tiempo efectivo para las clases.

Considero que la respiración es parte importante para la relajación pues nos ayuda a tranquilizarnos.

esta es otra alternativa de ejercicio de "RESPIRACION EN CALMA"

<https://youtu.be/CDVzJ1n9EE0?si=6tECe4m-qVWPh7Rv>

¿Qué opinas?