

María García Robles

Buenas noches, espero que se encuentren bien, comparto mi participación de la actividad “Hablando el mismo idioma”, la frase que yo elegí fue la de “Practicando la calma”. Para mi es de suma importancia generar un estado de calma en mis alumnos y en mí, pues es fundamental para el bienestar mental y emocional, nos permite disfrutar y cultivar relaciones saludables. Mis actividades comenzaron con comentarios sobre su estado de ánimo y las cosas que lo generan; posteriormente realizamos ejercicios de respiración para tranquilizarnos, pensando en cosas que les agradan y les generan calma y alegría. Después observamos videos de paisajes, los alumnos los utilizaron para inspirarse en una pintura en la que representaron lo que les genera calma, explicando su trabajo. Me dio mucho gusto el poder realizar con ellos estas actividades, pues como sabemos el arte permite liberar y olvidar las preocupaciones del día a día, es evidente en la reducción del estrés que los niños pueden tener mientras se desarrollan. Ese día pude notar cambios en su estado de ánimo, pues algunos niños habían ingresado al aula llorando o tristes, y al finalizar las actividades ya estaban calmados, alegres y felices. Reafirmando la frase de Begoña Ibarrola “Las emociones son las guardianas del aprendizaje”.

