

Actividad 11 “Hablando el mismo idioma”

Practicando la calma

La estrategia que elegí fue practicando la calma la cual creo que es la que mas necesita mi grupo, en esta actividad comenzamos analizamos varias situaciones en las que perdemos el control y analizamos las consecuencias que esto trae para nosotros y las personas que nos rodean, estas pueden ser, miedo, enojo o hasta ira, inseguridad, ansiedad angustia entre otras.

Una de las formas de volver a la calma es poner en práctica ejercicios de respiración los cuales nos ayudan a volver a la calma, se puede hacer de pie o sentado pero lo más recomendable de ser posible es sentarse y con la espalda recta comenzar a respirar. Después de que les explique todo esto a mis alumnos y compartimos experiencias donde perdieron el control, algunos alumnos recordaron tratando de revivir una de estas situaciones hasta que se aceleró su ritmo cardiaco, los que no lo lograron salieron a correr para que todos tuvieran acelerada tanto su respiración como su ritmo cardiaco dos cosas que pasan cuando estamos en una situación estresante y en la cual podemos perder el control.

Como siguiente paso nos sentamos en el piso de la forma más cómoda posible, pero con la espalda recta y comenzamos a hacer los ejercicios de respiración, mientras los guiaba les pedía que recordaran algo que les diera paz o alegría, un lugar, persona, animal o cosa, poco a poco todos regresaron a la tranquilidad y se sintieron mejor.





Otra estrategia que llevamos a cabo fue la de "Mi amigo el Sr. Árbol" la cual consiste en hablar con un árbol de lo que sentimos, pensamos y en especial de lo que nos angustia, ya que muchas veces a las personas se nos dificulta abrirnos con otras personas o no sabemos cómo hacerlo y nos guardamos todos lo cual nos hace mucho mal.

Por ello recurrimos a nuestro amigo el árbol con el que sabemos que no nos va a juzgar, no contara nada a los demás y simplemente nos escuchara, una vez que nos desahogamos con el árbol y le contamos nuestras penas y angustias, llega la hora de agradecerle, dándole un abrazo y susurrando las palabras de agradecimiento que salgan de nuestro corazón.

En esta actividad no solo sacamos lo que tenemos en nuestro interior, sino que también nos ponemos en contacto con la naturaleza lo cual nos va hacer sentir mejor, al poner en práctica esto mis alumnos el resto de la clase mostraron un cambio radical lo cual hacía que inconscientemente comenzarán a sonreír más.

