

Mini proyecto de juegos colaborativos: Promoviendo una comunicación asertiva

Tema: Hablando el mismo idioma.

Esta actividad brinda una oportunidad única para fomentar la comunicación asertiva entre compañeros de grupo. A través de juegos dinámicos y actividades creativas, se estimula la escucha activa, la empatía y la expresión clara de ideas y sentimientos. Además, se fortalece el vínculo afectivo entre alumnos, creando un espacio de confianza y comprensión mutua. Esta no solo es una actividad física divertida, sino también una herramienta poderosa para el desarrollo emocional y social de los niños. Al fomentar una comunicación asertiva desde temprana edad, se les brinda a los pequeños las habilidades necesarias para construir relaciones saludables y enfrentar los retos de la vida con seguridad y confianza.

Educar las emociones en Educación Física no es solo una opción, es una necesidad. Al integrar esta dimensión en el proceso educativo, se provee a los alumnos de herramientas esenciales para navegar por la vida con mayor plenitud, bienestar y éxito, formando individuos íntegros y preparados para afrontar los retos del mundo actual. Implementé estrategias de aprendizaje emocional, incorporé actividades y dinámicas diseñadas para el desarrollo de las habilidades emocionales, utilizando juegos, debates y técnicas de relajación, entre otras para identificar y comprender sus propias emociones, regular sus emociones, empatizar con los demás y desarrollar la resiliencia