

ACTIVIDAD 11. HABLANDO EL MISMO IDIOMA

Practicando la calma

Actualmente imparto cuarto grado de primaria, llevo dos ciclos con mi mismo grupo.

En el transcurso de este taller y gracias a las actividades aplicadas, relacionadas a lo emocional, me he dado cuenta que varios niños son violentados en el contexto en el que se desenvuelven y son víctimas de violencia psicológica, física, verbal o sexual. Por este motivo decidí aplicar estrategias que permitan a los alumnos identificar sus emociones, analizarlas y expresar lo que están sintiendo sin miedo alguno.

Para trabajar con emociones como la tristeza, enojo y ansiedad en mis alumnos, decidí aplicar cada viernes la estrategia llamada el buzón de las emociones. Esta les permite de manera anónima, exponer una situación vivida y entre todo el grupo tratar de apoyarlos para buscar posibles soluciones a las problemáticas que enfrentan, pero siempre enfatizando que debemos evitar la violencia para su solución.

Por lo anterior, elegí la frase “practicando la calma” porque considero que nuestra tarea como docentes, es salvaguardar la integridad de nuestros alumnos, que el salón sea un espacio seguro y armónico, donde los alumnos se sientan bien, respetados, escuchados y apoyados por cada uno de los maestros. Que los alumnos que sufren algún tipo de violencia en casa, tengan dentro del aula un espacio de tranquilidad y confianza donde puedan relajarse y expresar lo que sienten de manera pacífica.

Quiero que mis alumnos al momento de entrar a mi salón sientan emoción, motivación y entusiasmo por aprender, que reconozcan que son dueños de sus emociones, que son especiales para sus compañeros y maestros, que conozcan estrategias como mantenerse en calma para canalizar de manera positiva emociones negativas.

Otra actividad que aplique, fue a la que llame “Mi rincón de calma” la adapte a los diferentes tipos de aprendizaje de mis alumnos y a las necesidades educativas que presentan, ya que tengo un alumno con Síndrome de Down y otra niña que presenta ceguera. Este pequeño espacio lo acondicioné con libros de las emociones y material manipulable para bajar los niveles de ansiedad y estrés como lo son las actividades para colorear y dibujar.

CONCLUSIÓN

El mantenerse en calma favorece la regulación de emociones. También los docentes, necesitamos aplicar con nosotros mismos este tipo de actividades ya que a veces nos sentimos igual o peor que los alumnos, necesitamos parar, reflexionar y pensar con claridad cómo solucionar las problemáticas que día a día tenemos que enfrentar en el transcurso de nuestra vida.

En el transcurso de mi práctica docente quiero lograr lo que dice el doctor Rafael Bizquera, quien menciona que a los alumnos no solo hay que decirles que guarden silencio, sino que hay que enseñarles a guardar silencio y a mantenerse en calma.

Como se menciona en el taller, si logramos que los alumnos mantengan la calma con ejercicios de respiración y ejercicios de mindfulness, incrementaran su rendimiento escolar, concentración, atención y podrán resolver un conflicto de manera asertiva y pacífica

Evidencias de las actividades realizadas:



Con amor la maestra Liz