Módulo II

Actividad 16

“Hablando el mismo idioma”

Educar las emociones es enseñar a los alumnos a identificarlas, y posteriormente autorregularlas, y que mejor que comenzar con la calma, ya que es la emoción a la que debemos concluir la mayoría de las veces, pues luego del enojo tenemos que recobrar la calma, luego del miedo, recobrar la calma, luego de la tristeza también entrar en calma, y así sucesivamente. Entonces si enseñamos a nuestros alumnos a entrar en calma vamos a darle una herramienta muy fuerte, ya que cada vez que experimenten el miedo, el enojo y la tristeza principalmente, podrán llegar nuevamente a un estado emocional equilibrado.

Quiero compartirles que, en mi aula, antes de comenzar con el contenido de la clase, invito a mis alumnos a entrar en calma, pidiendo que adopten una postura de montaña, para posteriormente, realizar dos veces el ejercicio de “Respiración en calma” (cuando es necesario lo extiendo). Esto me ha permitido obtener mayor concentración de mis alumnos. Considerando que la calma es la base de todo.

También suelo aplicarla a mitad de jornada pues, he aprendido que tenemos que tener un espacio de relajación para poder continuar y así ser más efectivo. Lo cual he visto reflejado no solo en mí, sino que, también en mis alumnos.