

## Actividad 11 Hablando el mismo idioma

Mi experiencia personal en la incorporación de la práctica del **silencio consciente** en la rutina diaria con los alumnos, es una estrategia que he emprendido en el aula y en mi hogar para mantener una comunicación mejorada y efectiva con mis estudiantes y mi familia, ya que es una alternativa de acción para la transformación de conflictos.



Al dedicar unos minutos cada día a meditar y enfocarme en el momento presente, he notado una mayor claridad mental, una sensación de calma interior y una mejora en mi capacidad para gestionar el estrés.

La importancia de educar en las emociones es muy importante porque se enseña a los niños a identificar y expresar sus emociones de manera saludable contribuyendo a fomentar la inteligencia emocional y fortalecer sus habilidades sociales. Por ejemplo, al enseñarles a reconocer la tristeza, la alegría o el enojo, les ayudamos a comprender sus propias emociones y los de los demás, promoviendo relaciones más empáticas y respetuosas.

También, al educar en las emociones, se promueve un ambiente socioemocional positivo donde se valora la empatía, la comunicación asertiva y el autocuidado. Esto no solo va a beneficiar el bienestar individual de cada persona, sino que también fortalece las relaciones interpersonales y va a contribuir a construir una comunidad más armoniosa y solidaria.

Cultivar la práctica del **silencio consciente** es una herramienta valiosa para cultivar la inteligencia emocional en mí, como en mis alumnos.

Concluyo comentando que la educación en las emociones y la práctica del silencio consciente son pilares sumamente importantes para promover un ambiente socioemocional saludable y equilibrado. Al brindar a las personas herramientas para comprender, expresar y gestionar sus emociones, se fortalece su bienestar emocional y se fomenta una convivencia más empática y respetuosa.

La inteligencia emocional, cultivada a través de la educación en emociones, permite a los alumnos a desarrollar habilidades como la empatía, la comunicación efectiva, el buen trato, relaciones sólidas y de mucho respeto. **La práctica del silencio consciente** es un espacio para la calma interior, la reflexión y el autodescubrimiento, permitiendo a las personas conectarse consigo mismas y con sus emociones de manera profunda y significativa. Muchas gracias.