

Actividad16. Foro “Hablando el mismo idioma”

Realicé con mis estudiantes una actividad grupal en la que practicaron las acciones de: escucha activa; identificar y compartir sus emociones de ese día; expresar momentos específicos de actividades realizadas durante el transcurso del día, así como en el recreo (expresar sus emociones); agradecer los momentos del día.

El juego consistió en estar todos sentados en círculo y fueron pasando por turno una niña o niño al centro, de pie, para expresar la emoción que sintió hoy; y una acción realizada por la mañana en la escuela (lo que le gustó, que no le gustó y cómo se sintió); al terminar de comentar el pequeño preguntaba: ¿quién sintió igual?, los pequeños que coincidían levantaban la mano y cambiaban de lugar entre ellos.

La emoción que la mayoría expresó sentir fue “me sentí feliz” (por jugar con sus amigos, ir a la escuela, trabajar con el material, colorear y recortar su dibujo, jugar a las escondidas...); algunos expresaron “me siento tranquilo” (por que estoy en la escuela, porque llovió, me subí a los columpios, me terminé mi comida, hice mis trabajos...), uno expresó enojo (pero no quiso decir la razón, solo mencionó porque sí).

Se realizó este juego en un ambiente de armonía, calma, alegría, con escucha activa al estar los estudiantes escuchando con atención a su compañero/a que pasó al centro a expresar sus emociones, permitiendo a los demás niños/as del grupo coincidir en emociones, vivencias, gustos semejantes a sus pares.

Es importante que los pequeños conozcan las emociones, identifiquen cómo se sienten y expresen la razón; el favorecer que sean más conscientes de sus emociones les ayuda a hablar de sus sentimientos, el hablarlo también les permite superar sentimientos difíciles con mayor facilidad y amplían su conocimiento sobre lo que necesitan hacer ante situaciones de conflicto resolviéndolo con calma, de manera pacífica. Observé que logran identificar y expresar la emoción que sienten, saben la razón y la mayoría menciona el porqué; realizándolo con facilidad ante sus compañeros y docente sintiéndose en un ambiente de confianza y seguridad, sin temor o pena; al contrario, hay escucha activa y comprensión entre todos.

Los estudiantes al intercambiar lugares se emocionaban mucho, pero regulaban su conducta evitando lastimar, empujar o chocar con algún compañero/a; se relacionaron con tranquilidad y respeto, logrando con ello su bienestar personal y el de los demás; mostraron en todo momento entusiasmo y alegría. Se fomentó la empatía y comprensión con sus pares al sentirse identificados en varias ocasiones con ellos.

Al finalizar la actividad yo inicié agradeciendo su participación al expresar sus emociones, su alegría, respeto entre todos y el estar juntos hoy. Invié de manera espontánea a los pequeños/as quien quisiera agradecer algo... (lo que hicieron, a alguna persona -un compañero/a, a la naturaleza, nuestro cuerpo, etc.). Algunos agradecimientos son: gracias a Ian que jugó conmigo memoria, gracias a Tadeo porque jugamos en recreo, gracias a Daniel me prestó su lápiz. Lo anterior me permitió reflexionar acerca de valorar y agradecer, enseñando a mis alumnos a también agradecer y apreciar el vivir, podernos mover, tener nuestro cuerpo sano, el asistir a la escuela, el aire que respiramos, tener una familia que nos cuida y quiere, tener amigos, la naturaleza que está a nuestro alrededor, etc.