

De acuerdo al ambiente escolar que se vive en mi escuela, de la actividad 11 “Hablando el mismo idioma”, seleccione la acción de practicando la calma, pues los alumnos, específicamente en ese grupo, hay muchos niños que son muy cumplidos, ahorita están en exámenes en algunas materias o entregando trabajos y eso los tiene algo tensos, es por ello que escogí la acción de la calma para enseñarles una técnica para relajar su mente y su cuerpo. La actividad consistió en hacerles una meditación guiada, primero les pedí que se recargaran en su banca y buscarán estar lo más cómodos posible, después les empecé a decir que hicieran los ejercicios de respiración lentos y se concentrarán en como sentían y escuchaban el aire al entrar a su cuerpo, después les dije que se imaginarán que iban caminando y llegaban a una playa y se iban a quedar ahí un momento tranquilos contemplando el mar, por último les dije que poco a poco fueran movimiento su cuerpo y abrieran los ojos. La actividad les gustó mucho a los alumnos pues se relajaron demasiado al extremo de que 3 se durmieron, comento una alumna que le parecía muy bueno porque sufría de insomnio y que está técnica le iba a ayudar a conciliar el sueño.

Lo que pude ver en el foro es que la mayoría de los colegas han escogido el mismo tema y coincido con ellos ya que el ritmo de vida que llevan y llevamos necesitan y necesitamos técnicas que nos ayuden a bajar el estrés, el enojo o lo exaltado que uno pueda tener.

Además la calma, es un punto muy importante para nuestros alumnos ya que si no la hay, es difícil que el estudiante preste atención, tenga claridad en los temas que se abordan, en pocas palabras, se necesita la calma para que puedan trabajar correctamente y por ende, tener un mejor control de sus emociones.



