

## Foro – HABLANDO EL MISMO IDIOMA

Las estrategias que seleccione para emprender en el aula:

- ✚ Practicar la calma
- ✚ Sonreír más y relajar el cuerpo.

**Las acciones realizadas**, se seleccionaron respondiendo a las necesidades que se están viviendo en el aula, el **ciclo escolar estar por finalizar y los alumnos se muestran inquietos , algunos apáticos y otros tratan de llamar la atención de manera conflictiva.**

En este sentido, educar las emociones, responde no solo a una necesidad de atender, sino de desarrollar las habilidades emocionales, la escucha activa, implementar nuevas acciones para un manejo de conflictos emocionales, mediante el desarrollo de sus propios recursos para un mejor manejo del estrés, la impulsividad o la agresividad en sus interacciones cotidianas.

### **Cómo se realizó la actividad :**

Antes de comenzar la actividad, les pedí a los alumnos que se sentaran en círculo en el aula, en una postura cómoda, respiraran profundamente y sintiera su respiración en su cuerpo, les pedí escuchara un audio con sonidos de la naturaleza y pensarán en algo bonito, pensarán como se siente en estos momentos, las emociones que has vivido con tus compañeros del grupo y como se imaginan terminar el ciclo escolar, que actividad les gustaría que hiciéramos juntos y que fuera divertida, les di tiempo de que se mantuvieran en una posición cómoda, les mencioné que descansaran un minuto su mente, para después compartir en grupo cómo se sintieron con la actividad. Algunos alumnos comentaron que les gustaría seguir aprendiendo. Otros comentaron que les gustaría ver una película y otros cantar y hacer ejercicio, acordamos hacer compromisos gran utilidad, favoreciendo la calma y terminar el ciclo escolar con la mejores vivencias y emociones positivas.

**Resultados obtenidos:** Los alumnos comentaron la mayoría que les gusto mucho escuchar la música con los sonidos de la naturaleza, identificando sonidos de los animales (pájaros) viento, el agua y el mar, escuchar la respiración de su cuerpo, favoreció la actividad desarrollando la comunicación asertiva y la escucha activa de

todos los integrantes del grupo con el propósito de respetar las reglas, alcancen acuerdos y solucionen conflictos pacíficamente.

Finalizaron la actividad realizando un dibujo de cómo sintieron las emociones vividas en la actividad y que les permitió estar en calma consigo mismo, sonriendo cada día más.

## RESPIRANDO Y MANTENIENDO LA CALMA



ACTITUD POSITIVA EN LAS INDIACIONES.



LOS ALUMNOS COMPARTEN SU EXPERIENCIA A SUS COMPAÑEROS, MANTENIENDO LA CALMA.