

Jacob Reyes Ramos.

Estrategias o acciones “hablando el mismo idioma”

Estrategia: practicando la calma.

Actividad. Realizamos carreras de relevos, pero para poder dar el relevo se tenía que frenar el corredor antes de llegar, respirar y decir con calma y que se entendiera “compañero es tu turno de correr”. Con este ejercicio se pretendió que los alumnos identificaran la calma por medio del movimiento de venir de un estado de excitación que provoca el movilizar mi cuerpo a máxima velocidad, tener que llegar a la calma para poder dar un mensaje tranquilo y sereno a mi compañero. Al controlar mi cuerpo por una necesidad voy logrando comprender la calma desde la acción.

Los resultados que en encontré fueron de manera cualitativa en acciones que comenzaron a hacer mis alumnos cuando alguien quería participar de manera abrupta en la clase, se le pedía que recordara las carreras y que tenía que hacer para dar el mensaje respirar y calmarse. El alumno se controlaba y podía participar con calma.

Estrategia: mantener la calma.

Actividad. Se seleccionaron equipos de 5 alumnos, 4 de ellos hablarían sin parar todos al mismo tiempo y uno tendría que mantener la calma. Se le pide que realice respiraciones profundas y conscientes después cambian de lugar.

Los alumnos expresaron como se sintieron y lo que tuvieron que realizar para mantener la calma, esto se les pidió que realizaran cuando estuvieran en una situación de presión, ya sabían que tenían que realizar para mantener la calma.