

Hablando el mismo idioma

- Practicando la calma



De las estrategias propuestas en el Manual la que más he puesto en práctica durante el ciclo escolar y que me ha ayudado para que mis alumnos se sientan tranquilos y en un ambiente pacífico ha sido la meditación, mediante ella cuando mis alumnos los veo muy dispersos en su atención les pido que cierren sus ojos y se recarguen sobre su mesa para poner atención en la meditación que se está reproduciendo, con ella los alumnos se relajan, tranquilizan y pueden tener unos minutos de reflexión, calma y agradecimiento, a mí de manera particular son 3 o 4 minutos en los que nos relajamos, acomodo mis pensamientos y puedo continuar con mis actividades diarias, dependiendo del estado de ánimo de mis alumnos hay veces que la hacemos al principio de nuestro día para agradecer el nuevo día de trabajo o darnos un abrazo o también practicamos la meditación cuando están un poco desordenados para volver a tomar nuestras actividades en calma.

Me parece importante el mantener y practicar la calma en todo momento ya que nos ayuda a evitar conflictos y así podemos estar en más contacto con nuestras emociones y las podemos expresar de mejor manera. Durante el desarrollo de varios de mis proyectos con mi grupo hemos abordado el tema de la gestión emocional, como lo mencioné en un trabajo anterior también trabajamos con la “respiración de la caja” cuando no sabemos cómo expresar lo que sentimos o hay algo que nos agobia, respiramos y nos ayuda a relajarnos y ordenar nuestros pensamientos.

De igual forma hemos abordado la técnica de PARAR, igualmente nos ayuda para poder responder asertivamente a las situaciones que se viven cotidianamente.

Si bien es cierto que no podemos evitar los conflictos y tener siempre una comunicación asertiva, me parece importante que los niños conozcan este tipo de estrategias y las pongan en práctica para que les sirvan a lo largo de su vida y poco a poco ir impactando en la gestión de sus emociones, que reconozcan la importancia que tiene reconocer sus emociones y como gestionarlas para poder tener una reacción adecuada y evitar conflictos.

Como he podido observar en las participaciones de mis compañeros, estamos demostrando la importancia de la educación emocional en los estudiantes implementando distintas estrategias que los benefician, tanto en el entorno escolar como en el familiar, si bien es una labor compleja, estamos poniendo nuestro granito de arena para impactar en la educación emocional de las nuevas generaciones.

