

“HABLANDO EL MISMO IDIOMA”

Hablar de educación emocional en nuestras aulas implica reconocer que los aprendizajes que se gesten entorno a estos son para la vida misma y a lo largo de esta, por ende considero surgen retos prioritarios que van desde darle el ímpetu en nuestro programa escolar, en la selección de nuestros contenidos y por ende en nuestra planeación didáctica hasta generar momentos organizados, intencionados y con un claro propósito que oriente a nuestros estudiantes a realizar procesos de reflexión sobre sí mismo.

Educar en emociones significa generar espacios de reflexión, análisis, diálogo y discusión entre los individuos, donde cada estudiante se encuentre consigo mismo y reconozca el valor de la otroriedad.

Educar en emociones es inherente porque las emociones son innatas al ser humano y por ello considero que en las aulas esta tarea es de gran relevancia.

Y es cuando se analiza aquello que puntualiza Paul Ekman, psicólogo que estudió la expresión facial de las emociones, donde señala que las personas nacemos con seis emociones como: MIEDO, AVERSIÓN, SORPRESA, IRA, TRISTEZA ALEGRÍA uno se percata que como a bien lo señala Marilina Rotger (2017) cuatro de ellas se pueden considerar negativas, una positiva y otra neutral y al ser más las primeras nuestros alumnos (as) deben tener una serie de herramientas que les permita enfrentar de mejor manera las situaciones donde se vean involucradas estas emociones.

En este tenor reflexiono que una de las acciones necesarias para la transformación de los conflictos en el aula o escuela del espacio donde laboro se debe orientar a **practicar y mantener la calma** porque desde mi perspectiva afrontar los problemas desde un estado de tranquilidad permite externar con claridad y consciencia las ideas, dialogar y externar opiniones desde una construcción sapiente y no sólo visceral.

Señalado lo anterior, teniendo como propósito que mis estudiantes reflexionaran sobre los beneficios que trae consigo un estado de calma y tranquilidad en la resolución de conflictos, dialogamos sobre la conceptualización que tiene cada uno de ellos sobre esta, así mismo identificaron las bondades que trae consigo misma.

Reconocida la relevancia de practicar y mantener la calma los estudiantes organizados en equipos trabajaron en el diseño de señales que puedan representar una acción como silencio o calma, estas se ubicaron en diferentes espacios del salón como signos a los cuales podían recurrir o bien como recordatorio de aquello que pudiesen hacer para generar quietud interna ante algún conflicto.

Finalmente cada equipo expuso su señal con el significado que le atribuía y concluyeron con acciones que les ayuda a mantener serenidad.



Los alumnos (as) de quinto grado trabajaron en equipos para el diseño de una señalización que le permitiera mantener un estado de calma y tranquilidad ; estas se ubicaron en diversos espacios del aula para que los estudiantes tuvieran consciencia que allí están como una herramienta para la resolución de conflictos