

“Sonreír más y relajar el cuerpo” es la estrategia que se llevó a cabo con el grupo de tercer grado de primaria, para ello les entregué un trozo de papel de china blanco. Les dibujé un corazón en el centro del papel. Dentro del corazón coloqué la frase “Yo soy” tomando en cuenta que hay niños que les hace falta sentirse más seguros y valorados. Ellos dijeron _No sé qué poner, considero que estaban en la comunicación pasiva en la que los niños llegan a las personas realizan cuando evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos, o a defender a otras personas, infravalorando sus propios deseos.

Por lo anterior hice un alto y les pedí que formaran un círculo en el centro del salón, platicaron en parejas o en tríos y cada uno expresó las cualidades de sus compañeros, de esa manera los que dudaban al escribir cualidades ya se dieron una idea y a su vez les gustó escuchar a sus compañeros decir lo que piensan sobre ellos. Cabe mencionar que también les dijeron las actitudes negativas como la burla, si otros compañeros se equivocan, la actitud anti deportiva que llegan a mostrar, lo incumplido en tareas, entre otros.

Socializamos como se sintieron al escuchar a sus compañeros, creí que los alumnos que escucharon sobre sus acciones negativas tendrían una actitud de enfado, pero no fue así, considero que poco a poco han ido apropiándose de la calma o se han regulado en lo que yo podría decir la ira o el enojo a que otro niño opinara sobre ellos. Creo que se dio una comunicación asertiva donde los niños estuvieron abiertos y fueron capaces de escuchar la opinión de otros, dándole la misma importancia que a las propias, hubo respeto hacia los demás.

Los niños continuaron con el llenado de los corazones, algunos decían soy inteligente, responsable, buena compañera, feliz, puntual, borita, buen amigo, amable, soy bueno, entre otros.

Les pedí que estuvieran atentos a la consigna. Al poner música deberán lanzar el papel hacia arriba al ritmo de la música y no permitir que el papel tocara el piso. Se hicieron tres cambios de música.

Logré observar como estaban en un espacio de relajación, calma y tranquilidad. Una vez finalizada la actividad se sentaron en semicírculo y cada uno expresó cual emoción experimentó y si le gustó la estrategia. Algunos niños comentaron que sintieron alegría, sorpresa, muy felices, muy tranquilos.

Trabajar en el aula estrategias que les permitan a los alumnos a sentir confianza en ellos y en sus compañeros les permitirá aprender a escuchar y ser escuchados, a ser empáticos con sus iguales y estar abiertos al diálogo.