Actividad 16. Foro "Hablando el mismo idioma."

Es importante que nuestros alumnos se impregnen de conceptos que para ellos son desconocidos o que no están plenamente claros en su desarrollo integral, para ello es importante indagar en sus conocimientos previos que cada individuo que conforma la plenaria educativa nos den a conocer lo que ellos tienen entendido sobre este término **calma** una de las emociones más difícil de obtener en la actualidad, la verdad los resultados fueron desalentadores el 80% de los educandos desconocen o no tienen en claro el concepto de **calma** para ellos la calma era estar tranquilo sin movimiento alguno en un estado de descanso desconociendo las verdaderas características de la calma, lo cual nos marcó la pauta a esta área de oportunidad y se organizó al grupo de alumnos para realizar una investigación en la sala de computo perteneciente a la escuela primaria Juventino Rosas donde el grupo de 5° inicio su investigación sobre la calma.(foto)

La investigación realizada por los alumnos les dio la pauta para primero formar un concepto en plenaria que quedara claro y entendido para ellos dando forma a lo siguiente "la calma es una emoción complicada en la cual influye el estrés, la ansiedad y la tensión." Posteriormente a la formulación del concepto grupal se dio la pauta para que se formara una mesa de dialogo en la cual se debatió el

tema de ¿cómo conseguir la calma será fácil o difícil hacerlo? Llevándonos un buen sabor de boca con esta actividad pues la disposición de los alumnos era muy positiva y su escucha era una escucha activa y receptiva a las opiniones de sus compañeros las participaciones eran acertadas desde su punto de vista logrando así llegar a las conclusiones siguientes:

1. La calma es una emoción muy complicada de obtener pero no difícil solo es cuestión de enfocarse y practicar continuamente llegar a ese estado.
2. Es difícil obtener la mente dispersa de ansiedad y estrés pues la sociedad acelerada en la que vivimos está inmersa en las ventanas de las redes sociales las cuales se han manchado de amarillismo, de morbo, de expresiones sexuales explicitas y de crimen y delincuencia las cuales nos bombardean de una manera descontrolada robándonos la tranquilidad a todos y cada uno en esta sociedad.
3. Es importante desarrollar una inteligencia emocional influida por la calma porque con ella como aliada se pueden pensar mejor las cosas y encontrar solución a los conflictos en los que nos vemos involucrados como estudiantes.

Como conclusión los educandos en plenaria acordaron buscar estrategias en compañía de los docentes para desarrollar la calma, del mismo modo practicar una escucha activa durante las mesas de negociación y de solución de conflictos que se trabajaran en el salón de clases cuando estas sean necesarias, del mismo modo pidieron ser elogiados cuando se presente la situación además de que el docente sonría mas y les muestre mas confianza.