

“Hablando el mismo idioma”

Elegí los ámbitos:

- Mantener la calma.
- Practicar la calma.
- Mesas de diálogo para cuando surge algún conflicto.

Se realiza actividad con alumnos de segundo grado con antecedentes de conflictos frecuentes e indisciplina.

Se comenzó con una reflexión y recordando lo que son las emociones y cómo es que funcionan y por qué son importantes igual que los estados de ánimo.

Comencé la apertura del tema, diciéndoles que íbamos a conocer acerca de La calma y ellos compartieron lo que para ellos es la calma: “estar tranquilos”, “cuando sientes paz” “cuando estás desesperado y tienes que tranquilizarte” entre otros.

Les puse un audio de youtube “El color de las emociones-La calma” y comentamos el video.

Dialogamos en cuales momentos aparece la calma y en cuales desaparece: como por ejemplo cuando tenemos un conflicto. Y como es que para resolver un conflicto se necesitan algunos ingredientes como: el diálogo. La escucha, la empatía y la calma. También compartieron lo que a ellos les hacía perder la calma y las cosas que les servían para recuperarla.

Realizaron un ejercicio que titulé: “La ruleta de la calma” en la que dibujaron 4 cosas que les causan intranquilidad y 4 cosas que hacen para recuperar la calma.

Al final, hicieron 3 compromisos para mejorar la conducta y evitar conflictos.

Se cerró la sesión con la canción de La calma, que implica respiraciones profundas.

Fue una actividad muy sencilla pero muy fructífera ya que los alumnos se dieron cuenta que a veces los conflictos (por pequeños que sean), nos quitan la calma, pero más importante que no es malo tener conflictos, pero si es muy bueno saberlos resolver para llegar a acuerdos y que esos acuerdos, nos regresan la calma. También los alumnos indagaron en ellos mismos acerca de aquellas cosas que hacen para volver a un estado de calma y ésto les costó trabajo ya que dicen que pues a veces se quedan con la intranquilidad simplemente a que pase, sin darse cuenta que hay cosas que les ayudan a tranquilizarse.

