

## ACTIVIDAD 16 PARTICIPACION EN EL FORO 2

“Hablando el mismo idioma”

Frases “sonreír más y relajar en cuerpo” “Elogiar a tus estudiantes”

En mi escuela estamos pasando por el estrés de fin de ciclo escolar y mis alumnos son muy receptivos de estas situaciones, ellos al igual que nosotros los docentes están en situaciones estresantes con las evaluaciones finales, debido a ello muestran frustración, enojo, preocupación entre otras, es por ello que es muy importante implementar actividades de relajación y motivación.

Yo de manera particular implemente la frase “sonreír más y relajar el cuerpo” en esta actividad inicio con la respiración profunda, con una música relajante, en seguida contamos cada uno un chiste o hacemos algo gracioso que nos cause risa, sin burlarse de nadie ni ofender a nadie, debo confesar que en un inicio fue difícil realizarlo ya que no se sabían chistes, pero en la siguiente sesión los alumnos ya estaban preparados con lo que iban a decir y fue un momento de mucha risa y relajación al final reflexionamos sobre lo importante de poder aprender a manejar nuestros estados de ánimo, darle un cambio de actitud a nuestros estudiantes, pude darme cuenta que al continuar con la clase las actividades pudieron fluir mas y el aprendizaje es mucho más exitoso.

Al aplicar la frase “Elogia a tus estudiantes” lo realizo cada día usando las siguientes frases, “eres muy inteligente”, “lo hiciste muy bien”, “cree en tu potencial”, “tu esfuerzo es muy bueno”

Es cuando noto el cambio de actitud y su semblante me lo dice al cambiar sus rostros serios por una sonrisa apenada que expresan.

En conclusión puedo decir que las pequeñas acciones que se realizan dentro de los grupos nos puede cambiar el día, a estar en mejores condiciones actitudinales para mejorar el aprendizaje de mis estudiantes y la relación que existe entre ambos, puedo agregar que la forma en que nos comunicamos es parte fundamental tanto verbal como corporal, y eso se debe de trabajar antes de llegar a las aulas, ya que un docente con buen manejo emocional puede ser mas productivo dentro de los grupos.

MA. DE LA LUZ AVILA GUZMAN