

MÓDULO 2

ACTIVIDAD 16 Participación en el Foro

Es muy importante educar en emociones, porque les ayuda a superar obstáculos de manera positiva, establecer una comunicación asertiva, tener conciencia plena, mejorar su salud mental, tener un estado de bienestar...

Las actividades que llevé a cabo fueron las siguientes:

1. Practicar la calma con respiraciones profundas, mediante la técnica del elevador.



2. Actos de generosidad, por medio de un intercambio de dibujos.



3. Actos de agradecimiento, a través de un mural con frases y dibujos de agradecimiento.



4. Identificar los 3 tipos de comunicación, mediante la clasificación de frases.



Los resultados que he obtenido es que mis alumnos adquieran conciencia plena para poner más atención, estar relajados, fortalecer sus vínculos de amistad e identificar los tipos de comunicación.

Coincido con mis compañeros en sus publicaciones sobre la importancia de elogiar a los alumnos para elevar su autoestima y motivarlos; así mismo la importancia de practicar la empatía y la comunicación verbal y no verbal. También lo relevante de fortalecer los vínculos familiares.