

La autonomía emocional para la profesionalización docente

Actividad 11. Hablando el mismo idioma

Mtra. Erika María Castillo Juárez

De acuerdo con el contexto de la Secundaria Fuego Nuevo los alumnos tienen una comunicación agresiva tanto física como verbal por lo tanto considero que los puntos que se deben practicar con mayor frecuencia son los siguientes:

- Practicando la calma

se enfoca en desarrollar habilidades y técnicas que ayudan a las personas, especialmente a los niños y jóvenes, a manejar sus emociones, reducir el estrés y promover un estado mental tranquilo y equilibrado. Los componentes clave que debemos enseñar son aprender a identificar y nombrar sus emociones, respiración constante, actividades físicas.

- Practicar el silencio consiente

Consiste en la práctica intencional del silencio como herramienta para fomentar la autorreflexión, la atención plena y la calma interior. Esta práctica ayuda a las personas a conectar con sus pensamientos y emociones de manera más profunda, mejorar su concentración y reducir el estrés. Algunas actividades que realizó son los espacios silenciosos, practicas de meditación, está estrategia me ayuda a promover el espacio de reflexión.

