

Actividad 11

Para mejorar el ambiente socioemocional de los alumnos en la escuela, es necesario crear dinámicas en las cuales los alumnos puedan identificar los sentimientos que les provoca diferentes emociones en diversas situaciones.

Este tipo de actividad no sólo se puede hacer en el salón de clases, también se pueden realizar en el patio de la escuela o algún otro espacio externo al salón, para esto es necesario adecuar espacios en donde los alumnos puedan realizar actividades como dinámicas .

La escuela cuenta con pocas espacios con sombra y poco lugar para que los niños puedan sentarse. Aunque parece que nos es importante, los alumnos necesitan espacios donde puedan estar tranquilos y cómodos para poder convivir.



Tener espacios recreativos en la escuela es importante para la salud emocional. Cuando vemos un kínder vemos colores, juegos etc.. en donde los niños se ven contentos entre paredes de colores o con algún diseño colorido. Sin embargo cuando los alumnos llegan a secundaria ven un ambiente totalmente diferente, como el color de las paredes con colores oscuro además de poco espacio recreativo.

Analizando esto, parece ser que conforme vamos creciendo y avanzamos académicamente la mayoría de las escuelas tiene colores más serios en sus paredes, se dejan atrás los juegos, etc..

Dentro del aula se realizó la actividad de relajación escuchando el audio el cual los alumnos realizaron el ejercicio de respiración. Después del ejercicio analizamos de forma grupal qué les causa estrés, si en casa practican algún ejercicio de relajación y si sintieron que con el ejercicio realizaron les ayudó a relajarse en poco.

Los alumnos comentaron que en esta fecha de evaluación se estresan, ya que tienen exámenes y entrega de proyectos, se sienten presionados, incluso algunos alumnos comentaron que se sienten nerviosos porque están a la espera del resultado de su examen de la prepa.

Con la actividad los algunos alumnos comentaron que realizaran el ejercicio en casa cuando comiencen a sentir estrés.

