Actividad 11.

Elegí: Practicando la calma y Elogiar a los estudiantes

Para poder realizar cualquier actividad es importante mantener siempre un estado de calma, tanto en mí, como en mis alumnos, ya que esta va a generar un bienestar mental y emocional y a su vez nos permite conservar relaciones saludables.

Iniciamos la actividad comentando en plenaria sus estados de ánimo, y el porqué se sentían así, enseguida escucharon con los ojos cerrados una melodía de relajación, y al mismo tiempo que escuchaban les comentaba que recordaran algo que los había hecho muy felices, y con qué personas habían vivido esa experiencia, qué sensación habían sentido en ese momento, al terminar la melodía, enseguida comentaron en plenaria sus emociones, en este momento de aplicó la empatía y la escucha activa, ya que van aprendiendo a respetar a sus compañeros, a comprenderlos y a interesarse en sus sentimientos, al final del agradecí por realizar dichas actividades y elogié su comportamiento, el respeto y la empatía que mostraron.

Es una buena actividad para conectar con su paz interior y así ir soltando poco a poco aquellas emociones negativas que traen de casa. Ya que como docentes nos enfrentamos en el día a día con este tipo de situaciones, y es importante buscar estrategias variadas que nos permitan que el alumno encuentre su calma, y se nota en su desarrollo cuando verdaderamente se practican con constancia ya que les permitirá una tranquilidad profunda.

Mi grupo es muy dinámico y participativo, las actividades realizadas les gustó mucho