

Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

“Foro” del Campus virtual

Presentado por María de los Angeles García Ríos

ACTIVIDAD 16

Frase elegida

“MANTENER LA CALMA”

Mantener la calma ha sido una estrategia fundamental que me ha servido para manejar el estrés y mejorar mi bienestar general. Practicar esta habilidad ha implicado la implementación de varias técnicas y me ayuda a aceptar actividades propuestas por mis alumnos.

Al realizar esta actividad me ayuda a mantener la calma con mis alumnos, y más con un estudiante que tiene Asperger en nivel 1, con él siempre he mantenido la calma ya que, en algunas academias es más listo que en otras, entonces hay que estar con él de manera personalizada en las asignaturas que se le dificulta más, sin embargo, los compañeritos también le tienen paciencia, pues me ayudan mucho con él cuando se atrasa en sus actividades y para explicarle en lo que no entienda.

Los resultados de mantener la calma han sido muy positivos. He notado un cambio en mi trabajo, ya que, han mejorado en mi capacidad para manejar situaciones desafiantes, al practicar esta actividad me ha proporcionado herramientas valiosas para enfrentar los desafíos diarios con una mente clara y un cuerpo relajado. Esta práctica no solo ha mejorado mi bienestar emocional, sino que también ha influido positivamente en mi salud física y en la calidad de mis interacciones sociales.