

Actividad 11. "Hablando el mismo idioma"

1. Mantener la calma
2. Elogiar a mis estudiantes

Durante toda la semana hemos realizado ejercicios de relajación con los alumnos en algún momento del de la jornada. Sin embargo, para ésta actividad hicimos este ejercicio con mayor énfasis, haciendo respiraciones profundas y relajados con música, mientras realizábamos las respiraciones se les leían frases asertivas como: "Soy el mejor", "Puedo lograr lo que me proponga", "Soy una persona amable y empática", entre otras. Después de la relajación, los alumnos comentaron cada uno que es lo que mas les gusta hacer y en que son muy buenos. A estos comentarios se agregaron algunos mas hechos por sus compañeros y por mí, resaltando las cualidades que cada uno tiene.

La actividad fue del gusto de los alumnos, se veía en sus caritas satisfacción al escuchar cosas positivas hacia ellos.

