

ACTIVIDAD 16 Participación en el Foro

El inicio de actividades les pregunte a todos como se sentían en ese momento, pregunte al azar a los alumnos y me comentaban que con sueño, tristes, enojados, con ansiedad, después de escucharlos les di la siguiente indicación: se les pide estar sentados cómodamente, guardar todo lo que tienen en su mesa, para que se sientan a gusto, realizo un ejercicio de meditación en donde se pone música tranquila o sonidos de la naturaleza, iniciamos inhalando y exhalando, recordando alguna situación que nos haya causado felicidad, se termino el ejercicio e iniciamos comentando como se sintieron, la mayoría de los alumnos comento que estaban enojados, tristes con miedo por situaciones que había pasado y que con la meditación que hicieron se tranquilizaron que seria bonito hacerlo mas seguido, es importante hacerlos sentir bien, motivarlos y escucharlos porque están en una etapa muy susceptible y de esa manera los alumnos están atentos a recibir el aprendizaje que queremos que obtengan.