

María Angelica Maldonado Estrella

## MODULO II. ACTIVIDAD 16 PARTICIPACION EN EL FORO

De la actividad 11 “hablando el mismo idioma” una de las estrategias que seleccione es la de **practicar la calma**

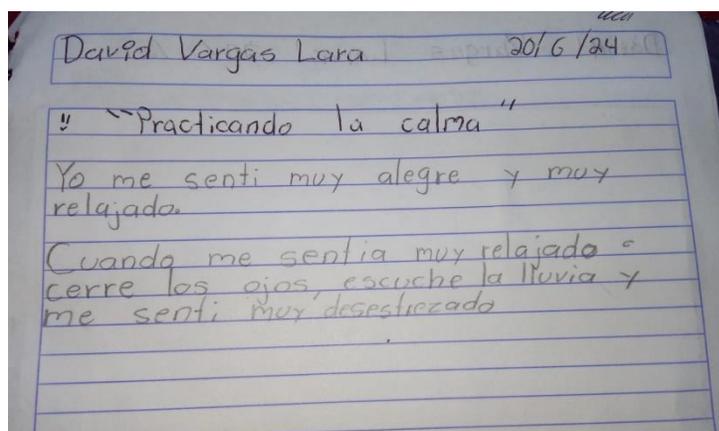
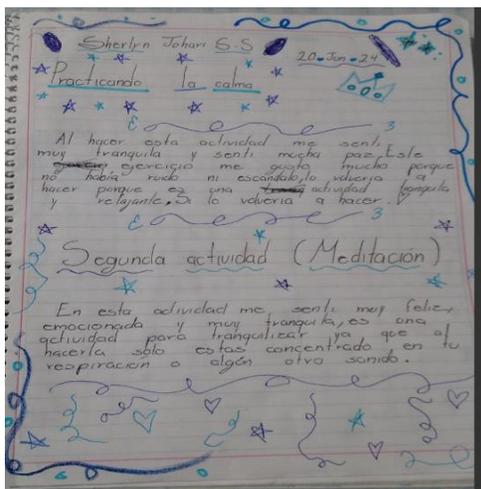
Mi grupo es de sexto grado de primaria, son alumnos que por lo regular llegan a el aula muy inquietos por lo que es necesario utilizar estrategias para apoyarlos y que puedan alcanzar la calma, centrar la atención, tomar conciencia de sus emociones y que sean capaces de nombrarlas, por tanto, estas emociones positivas influirán de forma apropiada en el proceso enseñanza-aprendizaje.

En nuestra escuela desde que estuvimos en pandemia empezamos a trabajar actividades de educación socioemocional apoyándonos con el fichero “promover la cultura de la paz”. Considero que como colectivo docente nos hace falta formarnos en educación socioemocional, practicarla en nuestra vida daría para poder trabajar de forma optima con los alumnos.

El practicar estas actividades de forma continua traerá con sigio el desarrollo de las competencias emocionales, en beneficio personal, de la comunidad educativa y de la sociedad.

Los alumnos, comentaron como se sintieron con la actividad, expresando que se habían relajado y que se sentían tranquilos y alegres. Además se les pidió que escribirían sus reflexiones con la finalidad de que tomaran conciencia de sus emociones.

Observe que les gusto la actividad, aprendieron y reflexionaron sobre sus propias emociones.





Jueves 20 de junio del 2024

"Practicando la calma"

\*Yo me senti muy bien, me senti relajado, feliz, calmado y alegre por que al mantener la calma mi corazón latio mucho mas tranquilo. Tambien me ayudo el sonido de la lluvia cayendo y la musica motivacional.