

ACTIVIDAD 11

Hablando el mismo idioma

Educar en las emociones es una tarea realmente importante que tenemos los docentes, ya que las emociones están relacionadas con el aprendizaje, por lo tanto, es importante trabajar de manera constante actividades para poder reforzar y aprender de una manera significativa.

Dentro de mi grupo puedo observar que la gran mayoría de los alumnos tienen dificultad para identificar las emociones y expresarlas de manera consciente, por tal motivo se llevan a cabo diversas estrategias para mejorar la comunicación efectiva; en especial se han trabajado técnicas de mediación, meditación, respiración y la calma, que han permitido crear un ambiente de respeto, comprensión entre los alumnos y así mismo de reconocimiento de sus propias emociones y de sus compañeros.

De igual manera se utilizan frases positivas entre los alumnos con la finalidad de favorecer el ambiente escolar y el desarrollo personal, ya que ayuda a que los alumnos se sientan seguros de sí mismos, mejora su autoestima, se sienten valorados y se expresan con seguridad y confianza lo que piensan y sienten

Al realizar diferentes actividades dentro y fuera del aula se crea un ambiente positivo, seguro y agradable lo cual favorece el desarrollo personal de cada uno de los alumnos



Realizando meditación en clases



Reconocemos emociones propias y de nuestros compañeros