ACTIVIDAD 16 Participación en el Foro

En la actividad 11 “Hablando el mismo idioma”, señalé varias acciones, pero en este apartado me enfocaré en las siguientes:

*Practicando la calma.

*Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo.

Me gusta mucho practicar la calma con mis alumnos, darnos un espacio para relajarnos, al escuchar música relajante, hacer ejercicios de respiración y compartir cómo nos sentimos el día de hoy o hablar de algo que nos quieran platicar.

Con esta actividad los alumnos conectan con ellos mismos y continúan sus actividades, más despiertos, con energía, entusiasmados en participar y seguros.

Se favorece su atención, concentración, memoria, disminuye su estrés muscular y mental, aumenta su confianza, regula sus energías, mejora su estado de ánimo y la calidad del aprendizaje.

En esta actividad practicamos el agradecimiento, en un archivo de Word puse la frase “Hoy doy gracias por” y lo proyecté en un cañón, cada alumno seleccionó una forma y color para escribir alrededor de la frase algo que agradecen y lo compartieron, hice una reflexión de la importancia que tiene detenernos a agradecer todos los días por algo.

Al inicio se les hizo difícil identificar algo por lo que querían agradecer, pero poco a poco pudieron hacerlo.

Al practicar la gratitud, los alumnos, contrarrestan sus emociones negativas, incrementan sus niveles de felicidad y se sienten más optimistas.

Además, los alumnos entran en confianza y aprenden a compartir con los demás, situaciones personales que les permiten generar vínculos sociales sanos, al escuchar, ser escuchados y respetarse.