

ACTIVIDAD 11

MAESTRA: ARACELI PÉREZ HERNÁNDEZ

Estas acciones son las que yo considero esenciales en mi rol como maestra y en mi vida personal. Practicar la calma y el elogio no solo mejora mi bienestar, sino que también crea un ambiente de aprendizaje más enriquecedor y empático para mis estudiantes.

MANTENER LA CALMA

Mantener la calma es fundamental tanto en mi vida personal como laboral. En el ámbito familiar, promueve la comunicación efectiva, la resolución pacífica de conflictos y fortalece los lazos emocionales. Aunque debo admitir que, a menudo, soy muy explosiva e impulsiva, lo cual me ha llevado en ocasiones a herir a los demás, tomar decisiones equivocadas y afectar mi salud.

Como docente, mantener la calma es crucial para manejar situaciones en el aula de manera profesional. Debo contener o reprimir esos impulsos, ya que dejarlos salir podría tener resultados catastróficos. Mantener la calma en el aula crea un ambiente positivo, facilita la colaboración y promueve relaciones basadas en la confianza y la comprensión mutua. Personalmente, he practicado técnicas como la respiración consciente y la reflexión antes de actuar, lo que ha dado resultados positivos en la gestión del estrés, la toma de decisiones y en mejorar mis relaciones familiares y laborales.

ELOGIAR A LOS ESTUDIANTES

Elogiar a los estudiantes es el acto de expresar aprecio, reconocimiento o admiración por sus logros, esfuerzos o cualidades positivas. Como seres humanos, preferimos recibir elogios antes que críticas, aunque a menudo tendemos a enfocarnos en identificar defectos primero.

Para los estudiantes, recibir elogios es crucial. Refuerza su autoestima y confianza en sí mismos, los motiva a esforzarse más y a cultivar una actitud positiva hacia el aprendizaje y el desarrollo personal. Este impacto positivo se extiende más allá del ámbito académico, influyendo en su vida personal al fortalecer su capacidad para manejar desafíos y relaciones interpersonales de manera constructiva.