

¿Cómo yo como maestra he logrado avanzar con mis alumnos en el bienestar emocional, como ha ayudado a la mejora académica, la resolución de conflictos, a fortalecer su autoestima y confianza?



Diez maneras en las que avance en el bienestar emocional de mis alumnos y cómo esto pueden impactar positivamente su experiencia académica:

- ✓ Entorno seguro y de apoyo: se creó un ambiente donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones y compartiendo sus experiencias sin temor a ser juzgados.
- ✓ Educación emocional: Integre la educación emocional a mis clases. Esto logro a los alumnos a comprender y manejar sus emociones, fomentando habilidades como la empatía, la resiliencia y la autorregulación emocional.
- ✓ Promueve la curiosidad: Las emociones positivas, como la curiosidad, favorecen el aprendizaje. Anime a mis alumnos a explorar y hacer preguntas.

- ✓ Resolución de conflictos: Enséñale estrategias para resolver conflictos de manera constructiva. Esto no solo mejora su bienestar emocional, sino también su habilidad para trabajar en equipo y comunicarse efectivamente.
- ✓ Fomenta la autoestima: Reconocí los logros y esfuerzos de mis alumnos. Celebre sus avances fortalecí su autoestima y confianza en sí mismos.
- ✓ Escucha activa: Preste atención a sus preocupaciones y sentimientos. A veces, solo necesitan que alguien los escuche y comprenda.
- ✓ Promueve la empatía: Ayude a entender las emociones de los demás y a ser compasivos. La empatía contribuye a un ambiente más positivo en el aula.
- ✓ Ejercicio y descanso: Anime a mis alumnos a cuidar su bienestar físico. El ejercicio y el descanso adecuado también influyen en su salud emocional.
- ✓ Fomenta la creatividad: Proporcione oportunidades para expresarse creativamente. La creatividad está relacionada con el bienestar emocional.
- ✓ Conexiones sociales: Facilite la interacción entre los estudiantes. Las relaciones sociales son fundamentales para su bienestar.

Atentamente

Profesora Juana Ramírez Salcedo