

ACTIVIDAD 13 HABLANDO EL MISMO IDIOMA

Existen múltiples estrategias para manejar las emociones; pero el manejo de las emociones es la capacidad de reconocer y regular las emociones propias, para promover el bienestar personal y social, el aprendizaje y el logro de las metas.

Como docente siempre me he involucrado en los estados de ánimo de mis alumnos es una de las fortalezas que a lo largo de mi trayecto como docente me ha servido para generar confianza en mis alumnos el hacerles notar que cada uno tiene un talento y que solo es necesario estar dispuestos a creer en ellos y en lo que hacen así que trabajo en mi aula, la frase de "RELAJATE NO PASA NADA" comúnmente usada más en la asignatura de matemáticas ya que esta es una que suele causar estrés.

Como funciona esta frase para llegar a la calma no solo el respirar da calma; con esto no quiero decir que no se utiliza se usa ya que el estar en relajación la respiración se controla pero también decirle a los alumnos "no pasa nada si te equivocas" esto les da tranquilidad cuando están realizando una actividad ya que cuando comete un error el piensa que lo hizo mal y bueno si lo hizo pero si hacemos una retroalimentación con todo el grupo nos apoyamos con los diferentes alumnos quien lo hizo bien, a quien le faltó algo y el quien lo hizo mal en que pasen a realizar el ejercicio en el pizarrón, es ahí donde propicio que el vea alumno donde se equivocó pero él lo tiene que descubrir y posteriormente le solicito que ponga notas de apoyo donde vio su error para que lo tenga presente. Nota trabajo en mesas de trabajo donde doy equilibrio al aprendizaje esta diversificada.

Con esta estrategia de igual manera doy el elogio a mis alumnos les hago notar su error; pero de igual manera les hago ver que debe tener confianza y esforzarse porque el adquirir aprendizajes nuevos es cuestión de tener disposición y que la inteligencia todos la tenemos solamente debemos despertarla.

En esta ocasión trabaje la actividad complementaria a la calma el cómo confiar en un compañero, debido a que ya estamos en cierre y a los alumnos lo debemos de motivar con diferentes actividades, cabe mencionar que al realizar las diferentes actividades debemos fomentar la calma dándoles su tiempo y confianza en realizar las actividades.

