



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



KEVIN SIERRA MANDUJANO

FORO 2

Módulo 2

## Estrategias y Acciones Practicadas

### Mantener la Calma:

**Descripción de la Práctica:** Durante situaciones estresantes o conflictivas en el aula, me he enfocado en mantener la calma emocional y la compostura. He aplicado técnicas de respiración profunda y mindfulness para gestionar mis propias emociones antes de responder o tomar decisiones.

**Resultados Obtenidos:** He notado que mantener la calma ha contribuido a crear un ambiente más sereno y seguro en el aula. Los estudiantes responden de manera más positiva y se sienten más seguros al enfrentar desafíos académicos o emocionales.

### Elogiar a mis Estudiantes:

**Descripción de la Práctica:** He integrado elogios sinceros y específicos como parte de mi interacción diaria con los estudiantes. Reconozco públicamente sus esfuerzos y logros, tanto académicos como comportamentales.

**Resultados Obtenidos:** Los elogios han fortalecido la autoestima y la motivación de tus estudiantes. Han mostrado un aumento en la confianza en sí mismos y en su capacidad para alcanzar metas académicas, creando un ambiente positivo de aprendizaje.

### Practicar la Calma con mis Estudiantes:

**Descripción de la Práctica:** He enseñado a tus estudiantes técnicas simples de relajación y mindfulness, como respiraciones profundas y ejercicios de atención plena. Implementas pausas tranquilas durante el día escolar para ayudarles a gestionar el estrés y la ansiedad.

**Resultados Obtenidos:** Los estudiantes han aprendido a manejar mejor sus emociones y a concentrarse en el presente. Han reportado sentirse más relajados y preparados para enfrentar los desafíos académicos después de practicar estas técnicas.

### **Practicar la Escucha Activa con mis Estudiantes:**

**Descripción de la Práctica:** Me he comprometido a escuchar activamente a mis estudiantes durante las conversaciones individuales y en grupo. He demostrado interés genuino en sus ideas, preocupaciones y opiniones, haciendo preguntas reflexivas para entender completamente su perspectiva.

**Resultados Obtenidos:** Los estudiantes se sienten valorados y comprendidos. Han mejorado la comunicación y la confianza en el aula, lo que ha llevado a interacciones más significativas y constructivas entre ellos y conmigo.

### **Practicar el Silencio Consciente con mis Estudiantes:**

**Descripción de la Práctica:** Integro momentos de silencio consciente durante actividades como la meditación guiada o ejercicios de reflexión personal. Fomento un ambiente donde los estudiantes pueden pausar y reflexionar internamente sin distracciones externas.

**Resultados Obtenidos:** Los estudiantes han desarrollado una mayor capacidad de auto-observación y auto-reflexión. Han reportado sentirse más conectados consigo mismos y más conscientes de sus emociones y pensamientos.

### **Sonreír Más y Relajar el Cuerpo:**

**Descripción de la Práctica:** He cultivado el hábito de sonreír más frecuentemente y de manera genuina durante las interacciones con los estudiantes. También he incorporado técnicas de relajación física, como estiramientos simples o ejercicios de respiración, para aliviar la tensión muscular.

**Resultados Obtenidos:** Los estudiantes perciben una actitud más positiva y acogedora de mí parte. Se han creado vínculos más cercanos y una atmósfera de aula más amigable. Además, los estudiantes han aprendido a manejar mejor el estrés físico y mental, mejorando su bienestar general.

### **Reflexión sobre los Resultados**

Estas estrategias han contribuido significativamente a crear un ambiente de aprendizaje más positivo y enriquecedor. Los resultados obtenidos reflejan no solo un



impacto positivo en el bienestar emocional y académico de mis estudiantes, sino también en mi propio desarrollo como maestro empático y efectivo. Continuar integrando estas prácticas en mi enseñanza puede seguir fortaleciendo las relaciones, mejorando el clima escolar y apoyando el crecimiento personal y académico de todos los involucrados.