

Participación en el foro

Actividad 11 “HABLANDO EL MISMO IDIOMA”

Las frases que he puesto en práctica son

- Mantener la calma
- Practicar la escucha
- Sonreír más y relajar el cuerpo
- Elogiar a los estudiantes

La educación emocional es un aspecto fundamental en el desarrollo integral de una persona. Se trata de enseñar a reconocer, comprender, expresar y gestionar las emociones de manera efectiva.

Mantener la calma en situaciones de estrés o tensión es una habilidad valiosa que puede mejorar la salud mental, las relaciones y la toma de decisiones, en el aula la manejamos después de los recesos se dan 5 min de respiraciones profundas para volver a un estado de calma, tanto estudiantes como docente.

Practicar la escucha activa es esencial para mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones interpersonales, he aplicado esta estrategia y puedo observar incluso el cambio de humor de mis alumnos, al ser escuchados sienten que son personas importantes y que su opinión también es valiosa.

Sonreír más y relajar el cuerpo sobre todo en los niveles de educación básica es importante hacer estas prácticas, porque en mi caso he notado que al crear espacios de confianza donde los alumnos, a través de una sonrisa se sienten cómodos incluso trabajan con más ganas, una simple sonrisa puede ser la diferencia en su aprendizaje.

Elogiar a los estudiantes de manera efectiva es una herramienta poderosa en el ámbito educativo. Los elogios adecuados pueden motivar, aumentar la autoestima y fomentar un ambiente de aprendizaje positivo; incluso ayuda a los alumnos al tener iniciativa en las actividades creando lazos de liderazgo y trabajo colaborativo.