

“UN CORAZÓN EMOCIONAL Y MI PERSONA FAVORITA”

El ambiente socioemocional en el aula es fundamental para el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico. En una telesecundaria, donde la interacción directa puede ser limitada, es importante implementar estrategias para mejorar este aspecto.

Para empezar, es importante fomentar la empatía y el respeto entre los estudiantes, promoviendo la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. Esto se puede lograr a través de actividades colaborativas y de trabajo en equipo que fomenten la colaboración y el compañerismo.

Además, es importante brindar un espacio seguro donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones y preocupaciones. Esto puede lograrse a través de actividades de “conciencia”, meditación o técnicas de relajación que les ayuden a manejar el estrés y la ansiedad.

Asimismo, es importante que los docentes estemos atentos a las necesidades emocionales de nuestros estudiantes y brinden apoyo y orientación cuando sea necesario. Esto puede incluir la derivación a servicios de salud mental o la implementación de programas de apoyo emocional en la escuela.

En conclusión, mejorar el ambiente socioemocional en una telesecundaria requiere de un enfoque integral que promueva la empatía, el respeto, la comunicación efectiva y el bienestar emocional de los estudiantes. Con el apoyo y la orientación adecuados, los estudiantes pueden desarrollar habilidades sociales y emocionales que les ayudarán a enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y éxito.

Las actividades que se muestran a continuación para mí, reflejan un ambiente colaborativo y expresivo entre los estudiantes... cuando comenzaron a realizar el corazón, para ellos era difícil pensar en alguna situación en donde su corazón hubiera estado triste pero una vez que comenzaron a compartir, comenzaron a

comentar y compartir un sinfín de experiencias en donde experimentaron emociones negativas; hablamos sobre cada una de sus heridas y practicamos la empatía debido a que lo que para uno duele puede ser que al otro le parezca algo insignificante, sin embargo, fueron los mismos alumnos quienes concluyeron que “no podemos minimizar el sentir de los demás porque solo ellos saben lo que sintieron o experimentaron en esos momentos”. Es así como concluimos que, algunas experiencias no gratas en nuestras vidas, nos dejan una cicatriz o marca en el corazón y en nuestro ser y debemos aprender a vivir con ella.

