

FORO 2

Docente: María Guadalupe Villegas Hernández

PRACTICANDO LA CALMA.

A partir de que hemos conocido diversas estrategias para trabajar con las emociones en el aula y además también hemos trabajado con estrategias que nos ayudan a fortalecer los momentos de calma en el grupo he puesto en práctica con mi grupo la estrategia de respiración profunda y consciente.

Al inicio de la clase comenzamos con algunos ejercicios de gimnasia cerebral, como pausas activas hemos estado trabajando la respiración consciente y comentan los alumnos que les ha ayudado para controlar sus emociones negativas, además de que les ayuda a ver las situaciones de diferente manera o con más alternativas para resolver una situación.

FOMENTAR LA EMPATÍA HACIA LOS ESTUDIANTES Y ENTRE ELLOS Y ELLAS.

En este grupo durante el ciclo escolar se ha estado trabajando la empatía entre los estudiantes, ya que desde el inicio se han mostrado apáticos en la convivencia. Una de las actividades que he puesto en práctica para trabajar en el fomento de la empatía es la estrategia de “Los seis sombreros” de Edward de Bono, ya que esta implica ver una situación de diferente manera a la que posiblemente no estoy de acuerdo o, aunque no la vea de esa forma, por ejemplo; dar una perspectiva negativa, aunque en realidad yo la vea de forma positiva. Al principio a los alumnos les costaba mucho trabajo dar un punto de vista diferente al que en realidad era su forma de pensar. Pero les ha ayudado a comprender que existen diversas formas de pensar y que todas son respetables.