Estrategias. 2° A

Mtro. Rigoberto Márquez Lizardo

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre de la estrategia | Diario de emociones |
| Objetivo | Conocer tus propias emociones y saber el efecto que éstas tienen sobre tu  comportamiento. |
| Actividades | Recursos |
| Toma una libreta y apunta el día.  30 minutos antes de acostarte realiza un  balance de tu día.  Anota aquellas emociones que has surgido  durante el día.  Registra cómo te has sentido y cómo ha  afectado esta emoción a tu  comportamiento.  Escribe si actuaste correctamente o como  tenías que haber actuado ante esas  emociones.  Recuerda que el autoconocimiento  emocional es el comienzo de la correcta  gestión de las emociones. Sin saber qué  sentimos y cómo nos afectan no podremos  regular nuestras emociones. | Cuaderno  Lápiz o lapicero. |

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre de la estrategia | Acéptate tal y como eres |
| Objetivo | Lograr el descubrimiento personal y aceptar aspectos de tu vida que no te gustan o que te cuesta ver como positivos. Aceptarte tal y como eres. Las emociones son normales y todos las sentimos. Todos podemos equivocarnos porque es parte de la vida. |
| Actividades | Recursos |
| Obsérvate en un espejo. Platica contigo mismo y coméntate que aspectos de tu vida no te gustan. Pídete perdón por esas acciones que hayas realizado y que no te gusten. Coméntate que serás mejor y que cada día trataras de corregir esos errores. Abrázate a ti mismo. | Espejo |

Actividades para trabajar en forma individual, antes de la sesión en línea

Retome las estrategias diferencias de comunicación establecida por su colectivo en la actividad

de la Tercera Sesión Ordinaria de Consejo Técnico Escolar y describa qué resultados obtuvo al

implementarlas. Considere aspectos como los siguientes:

**¿Qué acciones implementó con las alumnas y los alumnos de su grupo?**

Contactarlos por medio de alumnos vecinos.

Visitar las casas de los alumnos con las precauciones de higiene y sana distancia requerida.

Enviar cartas motivadoras ofreciendo la atención educativa.

Establecer un mecanismo de comunicación con mensajes fuera de la escuela.

Pedir a los compañeros que les envíen cartas invitándolos a no desistir de las clases a distancia.

Realizar llamadas a los alumnos.

Realizar videollamadas a los alumnos y platicar de cosas interesantes para los alumnos.

Mandar mensajes motivacionales a los alumnos.

Crear un grupo de Facebook y mantenerlo activo.

**¿Qué resultados obtuvo?**

Positivos, pues se incrementó el número de padres de familia y alumnos con los que mantengo

comunicación. Esto con el fin de mejorar el aprendizaje de mis alumnos.

**¿Qué información relevante recopiló sobre sus estudiantes?**

Los motivos por los cuales no se comunicaban.

Su nivel de aprendizaje.

Sus emociones.

Sus intereses.

**¿con cuántas alumnas y alumnos pudo establecer algún nivel de comunicación?**

Respuesta personal.

**¿Cuáles son los obstáculos que no le han permitido establecer comunicación con sus**

**estudiantes?**

Problemas socioeconómicos por parte de los alumnos.

Falta de interés por parte de los padres de familia.

Falta de interés por parte de los alumnos.

Falta de motivación.

No cuentan con las herramientas y recursos para mantener una comunicación constante.