

EMOCIONES: MI ESCUELA Y YO

PRESENTAN:

PROFRA. MARÍA DE LOURDES MENDOZA BRISEÑO

PROFRA. MICAELA GUADALUPE ROMERO ORTEGA

JUNIO 2021

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MI ESCUELA Y YO

- Es una actividad que surge ante la necesidad de atender el área emocional con todo el personal docente ante las situaciones que han tenido que vivir derivadas del aislamiento provocado por la pandemia de COVID-19, apoyadas por los materiales RIAS y DINÁMICAS PARA DESARROLLAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, así como las sugerencias de nuestra asesor metodológico.

¿QUÉ SE PRETENDE?

- El personal docente y directivo se reconozcan como compañeras de trabajo y colaboradoras valiosas.
- Expresen sentimientos y pensamientos agradables desde el ingreso a esta profesión.
- Se reconozcan como parte de la escuela, observándose desde otras perspectivas.
- Reafirmen el sentido de pertenencia a un grupo.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MI ESCUELA Y YO

- Les comunicamos a las docentes sobre una reunión.
- Iniciamos con la dinámica de respiración (inhala, detén la respiración 3 minutos y exhala, repetir 5 veces).
- Explicar que hoy van a recordar buenos momentos que han vivido en la escuela donde trabajan.
- Las diapositivas llevarán unas imágenes.
- La docente que inicia, explica lo que siente al ver la imagen(se colocan fotos de las docentes con sus alumnos, aunque no sean actuales) cuando termina dice el nombre de la compañera que sigue, y así hasta que todas participen.
- Para culminar se proyecta el video titulado “Tu amistad me hace bien”, cerramos la sesión dando gracias por su asistencia.

¡HOLA!

TE INVITO A SEGUIR UNOS SENCILLOS PASOS

**1.- EN UNOS MOMENTOS TE
MOSTRARÉ UNAS BELLAS IMÁGENES.**

**2.- SOLO OBSÉRVALAS Y NO DIGAS
NADA.**

**3.- PIENSA DENTRO DE TI
¿QUE SENSACIÓN TE PROVOCAN EN ESTE
MOMENTO?.**

**4.- SOBRE TODO RECUERDA QUE TU ERES
PARTE INDISPENSABLE PARA QUE LA
MAGIA QUE OBSERVAS SUCEDA.**

5.- AHORA SI, ¡TE ESCUCHAMOS!

Proyectamos el video titulado “Tu amistad me hace bien”



Tu Amistad Me Hace Bien (Video Oficial) - Alex Campos

<https://www.youtube.com/watch?v=SHEGijhVwbTw>

VALORACIÓN DE LA SESIÓN:

- Esta actividad nos permitió darnos cuenta de las prioridades emocionales de las compañeras que necesitan fortalecer.
- 1.- Fortalecer la pertenencia al centro de trabajo. Se sienten muy alejadas de la escuela por la pandemia.
- 2.- Expresar la necesidad de tener seguridad y confianza.
- 3.- Tener la confianza de sentirse y expresar; tristeza, alegría, enojo y poderlo compartir.
- 4.- Divertirnos juntas.
- 5.- Tener planes para un regreso feliz.
- 6.- NO PERDER EL CONTACTO PERSONAL .

ADEMÁS:

- El personal docente logró evocar sentimientos al recordar momentos importantes dentro del centro de trabajo, manejando emociones diversas en las cuales prevaleció la nostalgia y la empatía. Hubo conexión emocional con su lugar de trabajo y compañeras.
- El personal docente y directivo nos conocimos más como compañeras. Se dio la oportunidad de expresar sentimientos y pensamientos agradables desde el ingreso a esta profesión.
- Nos miramos desde otras perspectivas y nos dimos cuenta que el tiempo no se detiene pero que vamos acumulando recuerdos significativos y preciados.
- Reafirmación del sentido de pertenencia a un grupo.