

**Actividad 1:
 Estrategias de autocuidado docente**

En forma colaborativo, reflexionemos y ofrezcamos una lluvia de ideas sobre:

<p>¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi práctica docente? ¿Cómo ayuda a mejorar mi persona y mi labor como docente?</p> <p>Mencionen algunas 4 acciones</p>	<p>¿Cómo puedo aplicar lo aprendido con mis alumnos? ¿Cómo puede ayudar en su desempeño académico?</p> <p>Mencionen algunas acciones</p>
<p>-Centrándonos en el presente; en el aquí y en el ahora. -El manejo de las emociones mediante esta conciencia: ¿cómo me siento? ¿cómo te sientes? y cómo éstas nos llevan a acciones, ¿sabemos identificarlas y manejarlas? -Mantenerse relajados siendo conscientes de que nosotros somos los adultos: no engancharnos.</p>	<p>--Ejercicios de respiración con los alumnos como el de la serpiente con alumnos alterados o que lo necesiten tal vez en prefectura. - Juegos de concentración como palillos chinos, matatena, etc. -Transmitir a los alumnos el uso de la conciencia o metacognición. -Prácticas de relajación con los alumnos en la sesión programada para una vez al mes.</p>



SECRETARIA DE EDUCACIÓN JALISCO
CICLO ESCOLAR 2024-2025
CONSEJOS TÉCNICOS ESCOLARES
Secundaria Foránea # 26

