

Luis Eduardo Aguilar Bonilla

La Autonomía emocional para la profesionalización docente.

Foro 2

**Selecciona las opciones que consideres más relevantes para mejorar el ambiente socioemocional de tu escuela. Con una breve descripción de ellas.**

Debido a las características de mi grupo de primero, uno de los grandes problemas que he tenido durante este ciclo fue la comunicación, si bien eh intentado un montón de estrategias para regularlo, aún me cuesta mucho trabajo acostumbrar a mis alumnos a respetar turnos, pedir la palabra y más aún que logren escuchar lo que los demás decimos, pues muchas veces, ellos sólo brindan su participación sin escuchar las ideas u opiniones de los demás. Dando como resultado una comunicación agresiva, al sobrevalorar sus ideas.

De las primeras estrategias que he trabajado es mantener la calma, con acciones que van desde enseñarles la posición de la montaña, hasta apreciar el ruido de la naturaleza y los externos al salón, otras actividades aplicables, han sido la de manejar un temporizador en clase que me permita darles la libertad de organizarse por su cuenta y aprender a tolerar el ruido. Por último, ayudarlos a ser conscientes de sus respiraciones y de dejar de hacer lo que estes haciendo por unos minutos.

Otra acción relevante es que en repetidas ocasiones he utilizado señaléticas para practicar el silencio consciente y a su vez he designado accione que represente una acción como silencio o calma, utilizando una aplicación que regula el ruido en el salón y que denota una alarma cuando los decibeles son muchos, el manejo de música instrumental de fondo e incluso campanas y timbres para determinar que en esos momentos debemos poner mucha atención para comprender las indicaciones.

Por último, se busca fomentar la empatía hacia los estudiantes, cuestionándoles cómo se sintieron frente a diversas acciones o cuando se aprecia un semblante en ellos, es común la frustración, pero siempre se le dice que si tiene la necesidad de llorar, o de mostrar alguna otra emoción lo haga, pero que eso no le exenta de cumplir y culminar sus actividades, que ellos determinen cuanto tiempo ocupan para retomar la actividad. Todo esto, nos lleva a momentos de diálogo, procuro retomar las ideas de los alumnos, así como mostrarles la necesidad de hablar de forma clara y que al menos ante sus opiniones ninguno de ellos será juzgado.