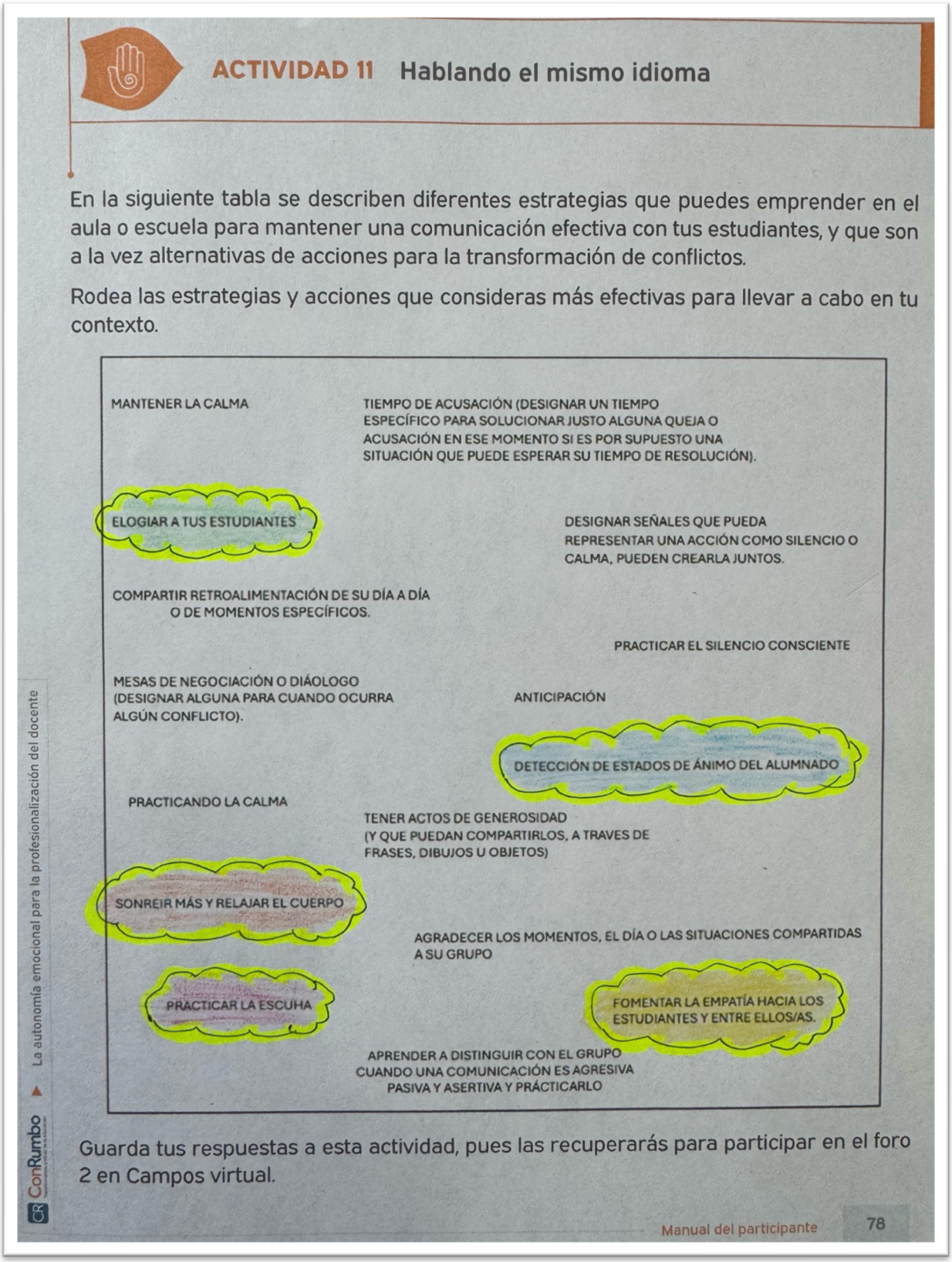
FORO 2. La autonomía emocional para la profesionalización docente.

OMAR EDUARDO BUENROSTRO MOSQUEDA

Buen día compañeros y asesor. Espero que se encuentren muy bien.

A continuación, les comparto mi participación en el foro:



ACTIVIDAD 11 Hablando el mismo idioma

En la siguiente tabla se describen diferentes estrategias que puedes emprender en el aula o escuela para mantener una comunicación efectiva con tus estudiantes, y que son a la vez alternativas de acciones para la transformación de conflictos.

Rodea las estrategias y acciones que consideras más efectivas para llevar a cabo en tu contexto.

MANTENER LA CALMA

TIEMPO DE ACUSACIÓN (DESIGNAR UN TIEMPO ESPECÍFICO PARA SOLUCIONAR JUSTO ALGUNA QUEJA O ACUSACIÓN EN ESE MOMENTO SI ES POR SUPUESTO UNA SITUACIÓN QUE PUEDE ESPERAR SU TIEMPO DE RESOLUCIÓN).

ELOGIAR A TUS ESTUDIANTES

DESIGNAR SEÑALES QUE PUEDA REPRESENTAR UNA ACCIÓN COMO SILENCIO O CALMA, PUEDEN CREARLA JUNTOS.

COMPARTIR RETROALIMENTACIÓN DE SU DÍA A DÍA O DE MOMENTOS ESPECÍFICOS.

PRACTICAR EL SILENCIO CONSCIENTE

MESAS DE NEGOCIACIÓN O DIÁOLOGO (DESIGNAR ALGUNA PARA CUANDO OCURRA ALGÚN CONFLICTO).

ANTICIPACIÓN

DETECCIÓN DE ESTADOS DE ÁNIMO DEL ALUMNADO

PRACTICANDO LA CALMA

TENER ACTOS DE GENEROSIDAD (Y QUE PUEDAN COMPARTIRLOS, A TRAVES DE FRASES, DIBUJOS U OBJETOS)

SONREIR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO

AGRADECER LOS MOMENTOS, EL DÍA O LAS SITUACIONES COMPARTIDAS A SU GRUPO

PRACTICAR LA ESCUHA

FOMENTAR LA EMPATÍA HACIA LOS ESTUDIANTES Y ENTRE ELLOS/AS.

APRENDER A DISTINGUIR CON EL GRUPO CUANDO UNA COMUNICACIÓN ES AGRESIVA PASIVA Y ASERTIVA Y PRÁCTICARLO

Guarda tus respuestas a esta actividad, pues las recuperarás para participar en el foro 2 en Campos virtual.

Después de leer las diferentes estrategias que se pueden emprender dentro del aula para mantener una comunicación efectiva, debo mencionar que cada una de ellas es muy significativa pues permite resolver los conflictos de manera pacífica.

Es por ello, que centrándome en el contexto de mi escuela sólo retomé 5 estrategias. La primera tiene que ver con "**Elogiar a los estudiantes**" ya que considero que es importante reforzar los comportamientos positivos y no sólo centrarnos en lo negativo. Esto permitirá aumentar la seguridad y motivación de los estudiantes mejorando mucho las relaciones entre los estudiantes y docente. Así mismo, los elogios pueden ayudar a facilitar una comunicación más efectiva y abierta, donde los estudiantes se sienten valorados y escuchados. También contribuirá a mantener un ambiente más saludable y productivo.

La segunda estrategia que seleccioné para mi contexto fue en relación con "**Detección de estados de ánimo del alumnado",** ya que considero que puede favorecer significativamente la comunicación efectiva y la transformación de conflictos de manera asertiva.

Al detectar los estados de ánimo de los alumnos, nos puede permitir como docentes ser más empáticos ante las necesidades y situaciones que presentan nuestros estudiantes en su contexto social y/o familiar y saber de qué manejar las situaciones. Ello contribuirá de manera significativa al bienestar emocional y a que los alumnos se sientan en confianza al expresar sus emociones.

La tercera estrategia que seleccioné fue "**Sonreír más y relajar el cuerpo"** debido a que el trabajo docente siempre está lleno de mucha carga administrativa y muchas veces tenemos vicios que realizamos de manera inconsciente siendo muy rígidos con nuestros estudiantes y ello provoca que no nos tengan confianza. Así mismo, puede ser una estrategia donde podamos expresar nuestros sentimientos de manera abierta sin sentirnos atacados o señalados. Así como el fortalecer las conexiones emocionales y promover el bienestar general de los alumnos.

La cuarta estrategia que seleccioné fue: **"Practicar la escucha",** ya que es una estrategia fundamental para favorecer la comunicación y la resolución de conflictos de manera asertiva. También nos permite como docentes crear ambientes de armonía, respeto y fortalece las relaciones con los alumnos.

Esta estrategia es fundamental en cualquier ambiente de nuestra vida, ya que permite entender a los demás y a pesar de que no todos pensamos igual, si podemos establecer acuerdos para vivir en armonía.

La última estrategia que seleccioné fue en relación con: **"Fomentar la empatía hacía los estudiantes y entre ellos(as)",** seleccioné esta estrategia ya que considero fundamental aprender a ponernos en los zapatos de los demás para comprenderlos. También es una estrategia que favorece la comunicación asertiva y los hace comprender al otro y sus perspectivas y emociones.

En lugar de reaccionar de manera impulsiva, los alumnos pueden aprender a buscar soluciones que satisfagan las necesidades de otros. Así mismo, puede contribuir a crear un clima escolar más positivo, resiliente y compasivo.

Sin más por el momento me despido, esperando que mi aportación sea valiosa a este foro. Hasta pronto.