

Taller: La autonomía emocional para la profesionalización del docente

Docente: Gloria Mariela García Ortega

Para mí este taller me ha ayudado a transformarme y cambiar mis pensamientos ayudando a mis alumnos, la inteligencia emocional juega un papel muy importante en la educación hoy en día que a través de ella he logrado motivar más a mis alumnos, a controlar sus impulsos, estoy trabajando con ellos la autorregulación de sus estados de ánimo y comienzo a observar que se relacionan mejor con los demás.

Practicamos la calma a diario con los ejercicios de respiración, cuando cierran los ojos les pido pongan la mano en su corazón y recuerden algo hermoso de ese día que les haya gustado mucho y sus caras se miran felices tranquilas, sonriendo esto les ha ayudado a calmarse.

Sonreír más y relajar el cuerpo: realizamos esta actividad con música para el alma y reímos según el ritmo de la música luego hacemos ejercicios de respiración y relajamos el cuerpo esto ayuda a mis alumnos a estar más felices y solo se escuchan suspiros en el salón y frase de “que emoción es venir a la escuela” y otro niño dice “Si hoy fue muy divertido” etc.

Tener actos de generosidad: mis alumnos realizaron una actividad donde cada uno se sienta con una compañera o compañero para conocer más sobre sus gustos y se preguntan ¿Qué les gusta? ¿Cómo se sienten? Y ellos platican y los alumnos al finalizar comentan el porque ciertas actitudes de algunos compañeros o compañeras, comienzan a ser más empáticos, hago mención de una situación, un alumno se enfermó esta semana y lo hospitalizaron, sus compañeros tuvieron la iniciativa de escribirle y enviarle una cartita esto fue muy bonito porque cuando se entregaron a la mamá del alumno, ella estuvo muy contenta y lo agradeció mucho, para el niño fue muy importante y mando un audio a sus compañeros dando las gracias.

y así trabajamos diversas actividades la brújula de las emociones, tendedero de emociones etc. Son actividades donde el alumno permite ver sus estados de ánimo reales y todos nos enseñamos a escuchar, hacemos círculos de escucha activa y nos ha funcionado de maravilla, ahora observo más unido a mi grupo y tranquilo.

