

Curso: La autonomía emocional para la profesionalización docente

**Participante: María Elena García Velázquez
León, Guanajuato, junio 2024.**



ACTIVIDAD 11 Hablando el mismo idioma

1. Mantener la calma
2. Elogiar a los estudiantes
3. Compartir retroalimentación de su día a día o en momentos específicos
4. Mesas de negociación o diálogo
5. Practicando la calma
6. Practicar la escucha
7. Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos
8. Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo
9. Detección de estados de ánimo del alumno
10. Tener actos de generosidad

Bajo la actividad 11, Hablando el mismo idioma, he decidido elegir las 10 acciones anteriormente escritas, para dar a conocer la importancia de educar en emociones, iniciaré describiendo la acción uno y la relacionaré con la acción cinco, puesto que me parece están totalmente ligadas una de otra.

Acción	Yo	Con los demás
Mantener la calma Practicando la calma	Usualmente cuando inicio alguna clase suelo mantener la calma haciendo respiraciones profundas y preparándome para lo que inicia, me ha funcionado, ya que me permite llevar a cabo la sesión que planeo, lo que voy a decir, me permite estar atenta a las reacciones de los demás y a las respuestas	Con los alumnos y compañeros, me gusta poner en práctica algunas estrategias de mindfulness cuando iniciamos el trabajo, porque es necesario que ellos también se sientan en disposición de trabajar o escuchar. No puedo iniciar con un grupo cuando todos estamos dispersos, es necesario centrarnos en un objetivo.

	verbales y no verbales que mis alumnos o compañeros dan a conocer.	
Elogiar a los estudiantes	Hace un poco tiempo, diariamente trato de practicar la gratitud y dentro de ello me gusta mirarme al espejo y decirme cosas bellas, mismas que son las cosas que me hacen salir todos los días a dar lo mejor en mi trabajo, como mamá y como esposa, así mismo me gusta autoevaluarme y reconocer lo que no hago bien y cuestionarme cómo lo puedo cambiar.	Con los demás he practicado la retroalimentación dentro de la evaluación formativa que es un factor para el cambio, dentro de ella inicio la retroalimentación reconociendo aquellas cosas buenas que tiene la persona con la que estoy manteniendo el diálogo, es importante que también el otro se sienta reconocido y que no todo es malo. Dentro de la retroalimentación posterior a dar a conocer lo bueno continuo realizando preguntas encaminando a la reflexión para que no sea yo la que dice lo que hay que cambiar, sino que ellos se den cuenta qué pueden cambiar. Y termino agradeciendo la oportunidad de compartir.
Compartir retroalimentación de su día a día o en momentos específicos		
Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo		
Mesas de negociación y diálogo	En una escuela y entre grupos de personas los conflictos siempre se encuentran presentes, y el diálogo es un factor crucial para solucionar conflictos en donde interviene la escucha activa y la comunicación asertiva, en donde todos tengan oportunidad de conocer sus puntos de vista y que permiten fomentar la empatía al conocer las opiniones de los demás. Estas tres acciones deben concebirse como parte de una estrategia resolutoria no sólo para el ámbito educativo, sino dentro de cualquier célula social.	
Practicar la escucha		
Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos		

<p>Detección de estados de ánimo del alumno</p>	<p>Gracias a estas oportunidades de aprendizaje, he aprendido a detectar mis estados de ánimo y las emociones que me producen cada una de las situaciones que me enfrento cada día. He aprendido a ser más tolerante, a ser más empática y a controlar y aplicar estrategias para mantener la calma, ha cambiado mi forma de actuar y creo que eso se ve reflejado en mi trabajo, en mi familia y con la gente que interactúo.</p>	<p>Con los alumnos me gusta saludarlos y ver su rostro, su postura, mirarlos a los ojos y eso me permite leer un poco su estado de ánimo. Con los pequeños me parece importante conocer sus estados de ánimo porque de ello detona el querer o no estar dispuestos a aprender y permanecer en el aula.</p>
<p>Tener actos de generosidad</p>	<p>Tener actos de generosidad es una acción que he aprendido en el seno familiar, en casa mi madre siempre nos inculcó ser generosos, creo que no me cuesta trabajo hacerlo y practicarlo como un acto cotidiano.</p>	<p>Con los alumnos es importante en un primer momento observarlos para conocer a quién le cuesta trabajo ser generoso y poner en práctica con ellos estrategias para que le permitan conocer qué es la generosidad, para qué, con quién debemos ser generosos, para qué, y no sólo conocer la parte teórica sino ponerla en práctica todos los días, hasta que se vuelva una acción inherente a la convivencia diaria dentro y fuera del salón de clase.</p>
<p>En conclusión: La importancia de educar en emociones dentro y fuera de la escuela considero es un acto de amor que debemos tener todos los individuos que habitamos este planeta, podríamos cambiar los entornos sociales y disminuir los actos delictivos que se presentan día a día en las calles. La acción de tener empatía disminuye en un alto porcentaje el querer dañar a los demás, porque nos hace reflexionar sobre si el otro se sentirá bien con lo que yo digo o hago. Y para finalizar quiero citar la frase que el panelista Víctor Hüppers mencionó en el video, debemos practicar la Regla de Oro "Trata a los demás como te gustaría que te</p>		

trataran a ti” mediante las siguientes habilidades, sonríe, se honesto, se una persona que escucha, se agradecida, que valora a los dem as, se tolerante, sin prejuicios.

