

## Foro 2

### “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

Con mis estudiantes de tercero de secundaria, he utilizado como estrategia para mantener una comunicación efectiva y, para la transformación y resolución de conflictos “mesas de negociación o diálogo”, en donde se ha buscado fomentar la escucha activa y una comunicación asertiva, para que pueda fluir y llegar al propósito planteado.

Se *ha platicado* con los alumnos que se encuentran involucrados en un conflicto, para llegar a *acuerdos* que deben cumplirse, pero anticipando el *respeto* y el *escucharse* para llegar a comprender las ideas y sentimientos de sus compañeros.

Al tener la oportunidad de diálogo y comunicación, mejora la situación y paulatinamente, se ha logrado una *convivencia con mayor armonía y mejora del ambiente social* en el salón de clases.

Durante el transcurso de los días, en las actividades de este curso, se ha comentado y trabajado acerca de la importancia de educar en emociones para el desarrollo integral de nuestros alumnos, ya que son las emociones las que influyen en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el bienestar en general. Además, resulta importante manejarlas de una manera adecuada y tener la capacidad de comprender las de los demás.

Es por lo anterior, que, aunque lo ideal es comenzar a trabajar las emociones desde pequeños, en la secundaria en la que laboro, poco a poco hemos intentado enseñar a nuestros alumnos a identificar sus emociones, para que puedan ser capaces de comunicar lo que sienten y hacerlos sentir en una zona segura de expresarlas.

Cuando comprendemos nuestras emociones, podemos llegar a ser empáticos con los que nos rodean y entender sus sentimientos. Por ejemplo, cuando un estudiante se ha llegado a sentir triste y ha sido capaz de reconocer que lo que siente se llama tristeza, puede darse cuenta y comprender cuando algún compañero se siente triste y/o está pasando por alguna situación similar a la que él pasó, logrando ser más empático.

También es importante aprender a autorregularse en emociones como la ira o la ansiedad, enseñando a los estudiantes la práctica de la respiración consciente y la meditación. Con ello, poco a poco se está trabajando en el bienestar personal y social, enfrentando desafíos emocionales a la vez que se desarrolla la resiliencia y la comprensión.

Al revisar las participaciones en el grupo de Facebook, me he percatado que resulta un elemento común que, en la aplicación de las actividades propuestas en el grupo, con nuestros alumnos, la

respuesta es positiva en cuanto a que, pueden disfrutar lo que se realiza y se llega a una reflexión al respecto, de manera que los alumnos comprenden la intención de la actividad.

En las últimas clases, mis alumnos me han preguntado acerca de la realización de más actividades de este tipo, por lo que las han solicitado y he observado las ganas por realizarlas.

Otro dato curioso, fue que al aplicar una de las actividades en un grupo, si pasaban alumnos de otro salón, observaban la dinámica de lo que se estaba trabajando y, cuando llegaba la hora de clases con su grupo, eran ellos mismos los que solicitaban realizar la actividad que habían visto en otro grupo, ya que ellos veían como la disfrutaban y también querían realizarla.

Me ha parecido muy agradable que podamos trabajar de distintas formas con nuestros alumnos, con dinámicas breves y sencillas, pero que para ellos representa mucho, que pueden reflexionar y mejorar su estado de ánimo, además de reconocer y nombrar sus emociones para la mejorar de la convivencia en el aula.

Mtra. Esmeralda Méndez González