

Foro 2.

Durante el transcurso del taller “La autonomía emocional para la profesionalización del docente” he aprendido nuevas estrategias que me han permitido identificar mis emociones y sentimientos, reconocer que los provoca y como lograr calma para actuar de una manera asertiva, sin dañar o herir a los demás.

Algunos de las estrategias empleadas con mis alumnos para tratar que se relajen y logren por algunos momentos la calma es la respiración profunda esencialmente, pues como sabemos la adolescencia implica demasiados cambios físicos y emocionales y es un poco complicado mantener a algunos jóvenes hiperactivos, concentrados y enfocados en las actividades académicas.

Otras de las acciones que implementado en el grupo es que los adolescentes sean conscientes de sus propias emociones, que reconozcan lo que están sintiendo en ese momento y que es la situación o motivo que lo provoca, esto con la finalidad de conocerse a sí mismo y buscar acciones si es una emoción negativa para convertirla en positiva.

Se continúa fomentado la empatía diariamente al trabajar de manera colaborativa al interior del grupo, esto con la finalidad de ayudar a los alumnos que presenta más áreas de oportunidad, además de aprender a convivir e interactuar con los demás, a tomar decisiones y sobre todo a aprender a regular sus emociones con la finalidad de lograr los procesos de aprendizajes de las diferentes disciplinas.

Para finalizar la jornada escolar he realizado de manera grupal una retroalimentación de lo realizado en el tiempo que hemos pasado en el aula, esto a ayudado a que los jóvenes puedan expresarse de manera cordial y sin pena o a recibir una crítica, en este espacio han podido mencionan lo que más le gusto de las actividades o lo que lograron aprender durante este día, logrando hasta el momento comentarios positivos.

Estas actividades han ayudado a los jóvenes a actuar y relaciones con sus compañeros de una manera más consciente, ayudando a que la convivencia se armónica y positiva que ha permitido fortalecimiento de sus habilidades emocionales y a maximizar sus aprendizajes.