

Taller "La autonomía emocional para la profesionalización docente"

Presenta: Ana Gabriela Vallejo Pulido

Actualmente laboro en una escuela primaria, ubicada en una zona urbana, de organización completa, al inicio del ciclo escolar tuve la oportunidad de aplicar el instrumento INDEX de inclusión a los docentes del plantel, a partir de los resultados se pudo concluir que los maestros y las maestras de la escuela se sienten en un ambiente laboral cómodo y dónde son parte de la comunidad, sin embargo al paso de los meses, la situación se fue transformando, enfrentando situaciones de cumplimiento de documentación, atención a los alumnos, participación en los Consejos Técnicos Escolares, por lo que al iniciar este curso me permití proponer al directivo la realización de la actividad: Reconociendo mis emociones, en la que durante la sesión de CTE proporcione a los docentes la silueta donde pudieron colorear las emociones que van experimentando al trabajar en equipo o colaborativamente en la sesión, la mayoría de ellos mostró enojo y frustración al compartir experiencias con docentes que no cumplen con lo solicitado, por lo que se les propuso implementar la respiración consciente y la lectura de la comunicación no verbal, algunos pudieron identificar que las situaciones personales, que la mayor parte de las veces no conocen, afectan en el cumplimiento de las actividades y lograron relacionarlo con lo que sucede en el aula, cuando no se toman el tiempo de escuchar a la niña que llega llorando, al niño que pide salir constantemente al baño, al compañero que no tiene útiles para trabajar, identificaron la importancia de ampliar la habilidad de la empatía no solo con los iguales si no con sus alumnos y alumnas.

Para el cierre de esta actividad se propuso el listado de tres acciones que pueden implementar al inicio del próximo ciclo para reconocer los contextos personales y familiares de sus alumnos, pero también el de ellos, y ser conscientes de que el cambio de las emociones durante el día no es malo, si no que puede ser una oportunidad para enseñar a los alumnos habilidades para la autorregulación y validación de ellas.