

***La autonomía emocional para la profesionalización docente.**

Foro 2

-Actividad # 11.-Hablando el mismo idioma.

Participante: Profr. Jacobo Vargas Saldaña.

La educación socioemocional es un proceso que está direccionado a aumentar el bienestar personal y social mediante la comprensión de las propias emociones y el desarrollo de habilidades para saber expresarlas, lo que nos lleva a recordar la importancia de observarnos de manera consciente sobre todo por la función que desempeñamos como formadores (Bisquerra 2005).

Retomando lo aprendido en el curso “El reto de ser docente: emoción, tensión y profesionalización” y en el curso que ahora estoy participando: **La autonomía emocional para la profesionalización docente**; el ambiente socioemocional dentro de mi aula ha mejorado mucho, pues se ha logrado una mejor comunicación efectiva entre mis alumnos y desde luego entre la comunidad educativa.

Algunas de las estrategias que he puesto en práctica con mis queridos alumnos de primer grado durante este ciclo escolar: 2023- 2024, han sido las siguientes:

1.- Estrategia: Mantener la calma.

Han ocurrido diferentes conflictos entre compañeros dentro del salón (pérdidas de monedas, de lápiz, me dijeron fea, me tiró el agua, me dijo gordo, me empujó, me hizo un mal gesto, me gastó el marcador, me tiró la comida, etc., etc.).

-Acción implementada: mantener la calma. Donde invito, primero que nada, a los alumnos involucrados en el conflicto a mantener la calma, a tranquilizarse si están enojados; luego, hago un espacio de tiempo durante la clase; o si la situación es un poco más delicada, nos quedamos al final de la jornada escolar, donde todos ponemos en práctica la escucha activa, el respeto a sus acusaciones y a sus sentimientos que estén manifestando, se les pide evitar intervenir cuando alguien está hablando y hablar con la verdad. Se llega a un acuerdo, se repara el daño, se reconcilian estrechando la mano y finalmente se hacen anotaciones en la bitácora de los conflictos.

-Resultado obtenido: Se logra la comunicación asertiva y se llega a un común acuerdo, logrando un ambiente de paz entre las personas involucradas.

2.- Estrategia: Mesas de negociación o diálogo.

Cuando en la práctica docente observo un poco de tensión emocional a causa de un mal comportamiento de alguno de los alumnos o de todo el grupo o cuando hay alguna queja por algún mal comportamiento durante el recreo (tubaron la comida con el balón, se subieron a la taza de los baños, dejaron basura tirada al almorzar,

rayaron las paredes del baño, etc.), implemento la estrategia, mesas de negociación o de diálogo.

- **Acción implementada: Anticipación.** Poniendo en práctica la escucha activa, se les exhorta a todos los educandos a tener un buen comportamiento, se les pide de favor evitar las malas acciones, recordando el reglamento escolar para la sana convivencia dentro del salón y en la escuela.

-**Resultado obtenido:** Se previenen conflictos o se evitan conflictos mayores, logrando un bienestar emocional de la comunidad escolar.



Se le pide mantener la calma.



Comunicación asertiva.



Se llega a un común acuerdo.



Se reconcilian para mantener su equilibrio emocional.