

IDEAS Y PROPUESTAS PARA ENRIQUECER MI PRÁCTICA PEDAGÓGICA

La experiencia de asistir a conferencias fue satisfactoria y esperanzadora ya que al asistir a estas jornadas académicas “Diálogos y experiencias educativas en la Nueva Escuela Mexicana” en específico sobre las prácticas educativas socioemocionales considero fue muy beneficioso porque repercutirá en la educación de mis alumnos, entre los beneficios considero que en sí la actualización entre docentes de temas relevantes que impactan directamente en nuestro alumnado porque presentó el Maestro César Lozano las últimas investigaciones y prácticas en el campo de la educación socioemocional, lo que nos permite estar informado sobre el enfoque de la NEM basados en evidencia.

La concentración de varias personas que se viven situaciones similares dentro de las aulas es de provecho porque entre docentes se aprenden nuevas herramientas, crear redes de apoyo, me brindaron la oportunidad de conectar con otros educadores y profesionales que compartieron intereses similares pude intercambiar diversas ideas, recursos, estrategias y técnicas a implementar en el aula para apoyar el desarrollo socioemocional de mis alumnos, entre ellos los más destacables serían: fomentar la empatía, la resolución de conflictos y la regulación emocional.

Al ser los males de la actualidad: la depresión, ansiedad y estrés negativo, mencionó que 7 de cada 10 personas presentan alguno de estos trastornos incluidos los niños, niñas y adolescentes, padres de familia y docentes, son alarmantes estos datos.

Esto además de sembrar en mí que no solo somos docentes, también debemos estar bien en lo emocional en nuestra vida personal para poder desempeñarnos al 100% en el ámbito educativo, considerando la asistencia al taller más allá de la constancia, las horas y la búsqueda de la promoción horizontal, me brindó un crecimiento personal y profesional, me permitió reflexionar sobre mi práctica educativa, pude inspirarme a mejorar y a ser más consciente de la importancia de la educación socioemocional.

Entre los aportes más significativos son las potencialidades cognitivas, físicas y afectivas que debemos desarrollar en nuestro alumnado, crear el ambiente de calidez, positivo y comprensivo, implementar en programa analítico con contenidos específicos que ayuden a mejorar el clima escolar, porque la educación socioemocional contribuye a crear un ambiente de aprendizaje más saludable, donde los estudiantes se sienten seguros y apoyados, lo que puede impactar positivamente su desempeño académico; con el programa analítico vamos contextualizando los PDA o bien co-diseñando, se logra una atención a la diversidad al permitir abordar las necesidades de todos los estudiantes, incluyendo aquellos que pueden estar enfrentando desafíos emocionales o sociales, favoreciendo la inclusión y la equidad en el aula.

Uno de los datos más interesantes es el acrónimo MATEA donde la Dra. Myriam Muñoz engloba las cinco emociones básicas de supervivencia del ser humano:

Miedo Afecto Tristeza Enojo Alegría

Añado también que durante el taller: Liderazgo con enfoque humanista nos mostró una técnica llamada "máscaras y sombras" es una herramienta muy creativa, no conocía de su existencia, me ayudó a explorar y expresar mis emociones, así como para fomentar la empatía hacia compañeros docentes y la auto-reflexión .

Primero pude identificar y expresar mis emociones, después reflexioné sobre cómo las experiencias personales han afectado mis emociones, después traté de tener empatía y entender las emociones de los demás.

La técnica comenzó explicando el Dr. César Lozano que todos usamos "máscaras" para ocultar cómo nos sentimos realmente. Pueden ser máscaras físicas (como una cara sonriente) o emocionales (como confianza y detrás estemos ansiosos).

Explicó que "sombras", representa las emociones que a menudo ocultamos o no mostramos al mundo.

Nos presentamos primero con un compañero al que no conocíamos previamente y después con otra pareja, nos reunimos en equipos de 4 y nos dio una hoja de papel donde elaboramos una máscara, nos solicitó representar una emoción que sentimos continuamente que nos mostramos hacia el mundo exterior y pensar en una película favorita o que sintamos que nos representa, pueden ser elementos positivos o bien negativos.

Una vez que terminamos de crear las máscaras, nos pidió que reflexionáramos sobre la relación entre nuestra máscara y su sombra. Pregúndanos sobre qué emociones estábamos ocultando y por qué, obviamente hubo mucha resistencia de mi parte ya que no quería mostrarme vulnerable, dándole la razón al Dr César que efectivamente vamos al aula con máscaras y sombras al igual que nuestros estudiantes.

También escribimos tres aspectos positivos y tres negativos de cómo nos mostramos: responsable, amigable, agradecida, enojona, gritona, etc. Y una breve presentación sobre lo que significa mi máscara y sus sombras.

Posteriormente tuvimos que compartir en grupo, esto fomentó un espacio tan seguro que pude compartir sin temor a ser criticada, juzgada, incluso hubo compañeras que lloraron por todas las sombras que llevamos en nuestra persona. Animó a la audiencia a escuchar a los demás en equipos y a hacer preguntas para profundizar en la comprensión de las experiencias de nuestros compañeros.

Finalizó la actividad con una conversación sobre lo que hemos aprendido, nos preguntó cómo nos sentimos al crear y compartir las máscaras y sombras, pude hablar sobre la importancia de reconocer y validar tanto las emociones que nuestro como las que oculto porque no hay emociones positivas o negativas solo son emociones y debo sentirlas y dejarlas ir.

Lo beneficios que puedo enlistar de ésta actividad son:

*Autoexpresión: Tuvimos la oportunidad de expresar nuestras emociones de manera creativa.

*Empatía: Fomentó la comprensión de las emociones de los demás y sus propias luchas, no a juzgar, solo acompañar, así como lo debemos realizar con nuestros hijos, alumnos, pareja, etc.

*Conexión: Ayudó a construir conexiones entre la audiencia porque compartimos experiencias emocionales.

Esta actividad no sólo fue divertida y creativa, sino que fue una excelente manera de abordar la educación socioemocional en el aula con nuestro día a día.

Por eso y más he de mencionar que la educación socioemocional es crucial en el desarrollo integral de nuestros estudiantes entre las más importantes: desarrollar las competencias y habilidades emocionales, permitiéndoles identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, lo cual es fundamental para su bienestar físico, psicológico y emocional. Mejora de la Relación Interpersonal: porque se desarrolla la comunicación efectiva y resolución de conflictos, lo que facilita relaciones más sanas y satisfactorias con compañeros, familiares y profesores. Promueve la tolerancia y el respeto en el aula y en la comunidad ya que aumenta la capacidad de los estudiantes para entender y respetar las emociones de los demás, lo que reflejándose en un rendimiento académico porque está demostrado que una buena gestión emocional está relacionada con un mejor rendimiento académico. Los estudiantes que se sienten seguros y apoyados tienden a estar más motivados y comprometidos con su aprendizaje.

Al enseñar y practicar habilidades socioemocionales, se puede reducir la incidencia de problemas de comportamiento, acoso escolar y otras formas de violencia y no solamente en el aula, recordando que la escuela es el primer encuentro social de convivencia las habilidades aprendidas en educación socioemocional son esenciales para la vida adulta, ayudando a los niños, niñas y adolescentes a enfrentar desafíos, adaptarse al cambio y gestionar el estrés de una manera efectiva.

Para concluir este taller sobre liderazgo me ayudó para la toma de decisiones efectivas, pilares fundamentales en contextos sociales y profesionales.

La educación socioemocional puede contribuir a una mejor salud mental, ayudando primero a los docentes y familias de docentes así como a los estudiantes a desarrollar resiliencia y tener herramientas y estrategias para afrontar la adversidad que estará presente a lo largo de nuestra vida.

Implementar la educación socioemocional en las aulas no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también contribuye a la creación de comunidades escolares más unidas, comprensivas y resilientes.

Profra. Vania Gatica Romero.



IS
PARA PROMOVER LA INCLUSIÓN

TRANSFORMANDO GUERRERO GOBIERNO DEL ESTADO 2021 - 2027

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN GUERRERO

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO EDUCATIVO

DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN CONTINUA

Me siento

Preocupado
P= Porque discuto mucho.
Pa= Veía a mis papás discutir.

Triste
P= Porque me cuesta trabajo amar y comprometerme.
Pa= Para qué me comprometo si cuando lo hago, pierdo.

Frustrado
P= No concluyo lo que inicio.
Pa= Lo que yo hacía estaba mal.

Con miedo
P= No me gusta estar en medio.
Pa= Cuando tembló, no sabía si cuidaba a mi esposa o ayudaba a mi vecina.
P= Presente Pa = Pasado

Culpable
P= Por no cumplir la expectativa.
Pa= Por no hacer el quehacer cuando llegarán mis papás.

Cansado
P= Por no poner límites a mis hijos.
Pa= Por permitirle a mi ex y con ello evitaba los conflictos.

Con miedo
P= Al engaño.
Pa= Yo engañé y no quiero que me hagan lo mismo

Enojado
P= Porque no marco límites.
Pa= Si decía algo, así me iba.

Cansado
P= De viajar y ganar poco.
Pa= Tenía que caminar mucho y sacaba bajas calificaciones.