

JORNADAS ACADEMICAS: DIALOGOS Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS EN LA NUEVA ESCUELA MEXICANA.

Mtra. Ruth López Berrum

Asistí recientemente a una jornada académica de docentes de educación básica en la región Tierra caliente del estado de Guerrero; esta jornada académica estuvo enfocado en el manejo de las emociones en los docentes. La experiencia fue enriquecedora y llena de aprendizajes que, sin duda, podré aplicar en mi práctica diaria.

Uno de los conceptos que más resonó fue el de "autoconciencia emocional". Una colega compartió cómo ha aprendido a reconocer sus propias emociones antes de entrar al aula, especialmente en días difíciles. Esta práctica le permite, como ella mencionó, "poner una pausa" para evitar que sus emociones interfieran en su trato con los estudiantes. Esta idea me hizo reflexionar sobre lo importante que es ser consciente de mis propias emociones antes de interactuar con los alumnos y los padres de familia, porque si yo llego al aula con algún estrés o preocupación, puedo proyectarlo sin darme cuenta. Reconocer mis emociones y aprender a gestionarlas me permitirá crear un ambiente de aprendizaje más equilibrado y seguro para los estudiantes.

Otra colega habló sobre la "empatía activa", una habilidad que ha desarrollado para entender las emociones y experiencias de sus alumnos. Comentó que, a veces, sólo se necesita escuchar a los estudiantes con genuino interés, algo que no siempre hacemos por la carga de trabajo. La empatía, según ella, ha cambiado su relación con los alumnos y ha mejorado el clima del aula. Reflexioné en cómo puedo aplicar esto en mi contexto: dedicar algunos minutos al inicio de la jornada para conversar con los estudiantes, conocer cómo se sienten y qué les preocupa, podría ayudarnos a construir una comunidad de aprendizaje más sólida y armoniosa.

La idea del "autocuidado docente" también fue tema de conversación. Una compañera explicó que, en su caso, cuidar su salud emocional ha sido esencial para poder rendir bien en su trabajo. Nos recordó que como docentes a veces damos tanto de nosotras que olvidamos cuidar de nuestra propia salud física y mental. Esto

me llevó a reflexionar sobre mi propio autocuidado, sobre cómo puedo dedicar tiempo para recargarme y evitar el agotamiento, ya que mantenerme equilibrada y saludable impactará directamente en la calidad de enseñanza que ofrezco.

Finalmente, en la jornada se discutió sobre el impacto de la “regulación emocional” en la resolución de conflictos. Un colega compartió una estrategia que usa: antes de intervenir en un conflicto entre alumnos realiza una breve pausa para respirar y analizar la situación con calma, buscando así resolverlo de manera justa y tranquila. Me pareció una práctica aplicable y sumamente valiosa, ya que muchas veces la reacción inmediata puede escalar el problema. Esta pausa consciente me permitirá reflexionar y actuar con serenidad, transmitiendo a los estudiantes una forma positiva de manejar sus propios conflictos.

Cada concepto compartido y experiencia relatada me brindó una visión más clara de cómo el manejo de las emociones no sólo enriquece mi rol como docente, sino que también contribuye a construir un ambiente educativo más seguro y empático.

