



Ier

Congreso Nacional de Educación y
Violencias de Género. *Mejores prácticas de
intervención en las Escuelas Normales*

La educación emocional y las hormonas que influyen en nuestro bienestar emocional

**Andrea Montserrat Hernández Carrillo, Leslie Johana Estrada
Cortes**

Escuela Normal Superior De Jalisco

Correo electrónico: andreamontserrat.hernandezcarrillo@ensj.edu.mx

lesliejhana.estradacortes@ensj.edu.mx

Eje Temático: La Educación Emocional como recurso para la Prevención y Contención de las Violencias de Género en Educación Superior.

Resumen

Este taller se centra en la importancia de la educación emocional en la interacción entre docentes y estudiantes para crear un ambiente de aprendizaje seguro, respetuoso y enriquecedor.

Exploramos cómo las emociones afectan la dinámica en el aula y cómo los docentes pueden cultivar relaciones significativas con sus estudiantes a través de una mayor conciencia emocional y empatía.

Objetivos:

1. Comprender la importancia de la educación emocional en la relación entre docentes y estudiantes.
2. Explorar cómo las emociones influyen en la dinámica en el aula y en el proceso de aprendizaje.
3. Comprender el papel de las hormonas en la regulación de las emociones y su impacto en la interacción docente- estudiante.
4. Analizar y mejorar la empatía que se puede o no generar en el aula de clases con alumnos con alguna discapacidad.

Propósito del taller:

El propósito de este taller es explorar la importancia de la inteligencia emocional y la empatía en el desarrollo personal y las relaciones interpersonales, centrándose específicamente en cómo la empatía puede fortalecer la conexión y la comprensión entre individuos. A lo largo del taller, los participantes participarán en actividades prácticas diseñadas para desarrollar habilidades de comunicación emocional efectiva y técnicas de escucha activa. Se fomentará un ambiente de apoyo mutuo y comprensión, con el objetivo final de contribuir a la creación de entornos educativos y laborales más inclusivos y empáticos.

Contenido del Taller. Sesión 1 y 2:

1. Introducción a la Educación Emocional (15 minutos): Presentación de los conceptos básicos de educación emocional y su importancia en el contexto educativo. Discusión sobre cómo las emociones afectan la interacción entre docentes y estudiantes.
2. Dinámica de Grupo: Reconociendo y gestionando emociones (20 minutos): Actividad práctica para que los participantes identifiquen y compartan sus propias emociones y experiencias en el aula. Reflexión sobre cómo estas emociones pueden influir en la relación docente- estudiante.
3. Cultivando la empatía y la conexión emocional (30 minutos): Exploración de estrategias para cultivar la empatía y construir una conexión emocional con los estudiantes. Se discutirán técnicas de escucha activa, comunicación no verbal y validación de emociones.
4. Hormonas y emociones (15 minutos): Breve presentación sobre el papel de las hormonas en la regulación de las emociones y su influencia en la interacción docente-estudiante. Se destaca la importancia de mantener un equilibrio hormonal saludable para promover un bienestar emocional óptimo.
5. Prácticas para promover un ambiente de aprendizaje positivo (25 minutos): Discusión sobre estrategias prácticas para promover un ambiente de aprendizaje positivo y seguro. Se compartirán ejemplos de actividades y dinámicas que fomentan la conexión emocional y el bienestar de los estudiantes.
6. Reflexión final (15 minutos): Momento para que los participantes reflexionen sobre lo aprendido durante el taller y establezcan metas para implementar nuevas prácticas en sus aulas, recordando el tema a tocar en la sesión tres e invitarlos a participar en ella. Cerramos con un aperitivo en agradecimiento por su participación en estas primeras dos primeras sesiones.

Contenidos para la tercera sesión del taller:

1. Introducción. (15 minutos) una pequeña explicación sobre las diferentes discapacidades que podemos encontrar en el aula.
2. Fomentar la empatía. (10 minutos) Presentación sobre la importancia de inculcar la empatía en el aula al tener algún compañero con alguna discapacidad.

3. Actividad práctica. (25 minutos) Actividades estratégicas en donde se pueda fomentar la empatía en el aula de clases y compartir en plenaria ideas de las mismas.
4. Cierre y agradecimiento. (10 minutos) Compartir en plenaria la conclusión que se llevan después de participar en este taller, agradecemos su participación a la audiencia por asistir y ofrecemos un detalle en agradecimiento.