Foro 2.

La comunidad de adolescentes tiene en común los cambiantes estados de ánimo, característica propia de su etapa, además son muy sentimentales, cosas que para un adulto puede ser insignificante, para ellos es algo muy grandioso o bien muy odioso, son muy extremos en la expresión de sus emociones.

Los conflictos con la familia o bien con sus amigos y compañeros llegan a ser tomados con tal extremidad que pueden en un momento dado tener un muy buen amigo y al otro día ya no tenerlo. Sin embargo, es vital aprender a distinguir en los adolescentes lo que en un momento se puede considerar normal dentro de sus cambios de humor.

De ahí la importancia de detectar los cambios los estados de ánimo de nuestros alumnos, sobre todo cambios que salgan de la normalidad; por ejemplo, recuerdo que un alumno al iniciar clases se encontraba tranquilo en el salón, amable y trabajador. Todo cambiaba a determinada hora cuando salía al baño y regresaba con los ojos dilatados y se mostraba agresivo, indicador claro que acababa de consumir drogas. Situación que detecte y en primer lugar la abordaba desde la empatía, lo mandaba llamar y le hacía ver que su cambio repentino de humor no era normal, para esto le preguntaba qué le pasaba y de primera instancia negaba lo evidente, decía no me pasa nada, usted no ve bien. En fin, dedicaba un buen rato a tratar de hacerle ver que estaba enterado de su cambio repentino de actitud.

A lo largo de los años me ha tocado presenciar los momentos en que los alumnos cambian de ánimo provocado por las drogas, vivencia que he procurado abordarla de las inteligencia emocional procurando ayudarlos y no señalándolos como personas malas sino como personas que necesitan sanar heridas emocionales que en muchas ocasiones no puedo abordar, por lo que los he canalizado a los establecimientos de rehabilitación, por supuesto que para esto se sigue un protocolo de acción con directivo y padres de familia.

Estas vivencias me han enseñado que el ser humano trata de cubrir sus heridas emocionales por medios psicofísicos que aminoren el dolor, ya sea con drogas y alcohol, provocándose cortadas, deprimiéndose, teniendo sexo excesivo, exponiéndose al peligro constantemente, entre otras acciones.

Por tanto, es de vital importancia que los docentes sanemos nuestras heridas emocionales y a su vez procuremos observar a nuestros alumnos para detectar los cambios emocionales que estén siendo provocados por drogas, alcohol o bien detectar una depresión que haga que el alumno se encuentre apático, no hable y se

refugie en el silencio. La invitación es hacer de nuestra labor docente un trabajo profesional que pueda salvar vidas por medio de la empatía con nuestros alumnos. ¡Evitemos la indiferencia! Y como dice nuestra compañera Edi Salazar en su participación en el foro 2, fomentemos la empatía y la sonrisa en nuestros alumnos para fomentar un ambiente que ayude a establecer armonía en el salón de clase. Esto conjuntamente con la observación del estado de ánimo seguramente nos puede llevar a establecer mayor cohesión emocional positiva con nuestros alumnos.

Atentamente

Rodolfo Cabrera Preciado.

Docente de telesecundaria.