

Actividad 16: Detección del estado de ánimo de mis alumnos.

En mi labor como docente, he aprendido a valorar la importancia de educar en emociones, observando y entendiendo el estado de ánimo de mis estudiantes para brindarles el apoyo necesario. La detección temprana de cambios emocionales en mis alumnos es crucial para crear un ambiente de aprendizaje positivo y comprensivo.

Diariamente, me dedico a observar atentamente las caras y expresiones de mis estudiantes durante las clases. Esta práctica me permite identificar cuándo alguien está triste, enojado, motivado o muestra algún comportamiento fuera de lo común. Este enfoque constante me ayuda a notar los cambios de humor en mis alumnos, permitiéndome intervenir cuando es necesario.

Por ejemplo, en esta semana, noté que una alumna de 2E, estaba llorando desconsoladamente. Mientras el resto de la clase trabajaba en una actividad, pedí a la alumna que me acompañara al pasillo. Le ofrecí un espacio tranquilo y le dije que se sentara y respirara profundamente. Le pregunté amablemente qué le sucedía y si podía ayudarla en algo. Al principio, se mostró un poco tímida a compartir sus sentimientos, pero con paciencia y empatía, logré que confiara en mí.

Ella me contó que había discutido con su hermano esa mañana y que esta pelea, es algo inusual entre ellos, y la había dejado mal. Le expliqué que las discusiones entre hermanos son normales y que, aunque a veces pueden ser dolorosas, siempre se pueden resolver. Compartí un ejemplo personal sobre mis propias experiencias con mis hermanos, destacando cómo a pesar de nuestras diferencias siempre logramos superar nuestros conflictos.

Le aconsejé que no se preocupara demasiado y que, al regresar a casa, hablara con su hermano para resolver el problema. Le aseguré que, aunque a veces toma tiempo, siempre es posible encontrar una solución. Al finalizar nuestra conversación, noté que la alumna se sentía un poco más tranquila.

Más tarde, observé que estaba más relajada y contenta, incluso sonriendo durante las últimas horas de clase. Este cambio me confirmó que la conversación había sido beneficiosa para ella. Este tipo de interacciones no solo ayuda a los estudiantes a manejar sus emociones, sino que también fortalece la relación de confianza entre docente y alumno.