

Hablando el mismo idioma

<<Detección de estados de ánimo del alumnado>>

Conocer mi estado emocional y el de mis niños poniendo nombre a las emociones es el primer paso para disfrutar de bienestar emocional.

Conocer nuestro estado emocional es identificar las emociones que nos hacen sentir bien y aquellas que no nos hacen sentir tan bien, son un desborde de respuesta a los estímulos a los que nos estamos enfrentando. El reconocimiento de las emociones básicas desde edades tempranas es la base para un seguimiento adecuado en años y grados posteriores, reconocer que éstas surgen de forma involuntaria y cada una de ellas nos ayuda a enfrentarnos a cada situación de la mejor manera posible.

Esto implica saber observar a los alumnos, escucharlos activamente, ser empáticos, detectar los conflictos y sentimientos que cargan, para poder darles las herramientas que necesitan para solucionar lo que se les presente de forma correcta.

Por ejemplo, podríamos recibir a los alumnos con una actividad de baile, juego o saludos de diversa manera: dame cinco, un abrazo, un puño, un bailecito, etc. Para romper el hielo, posteriormente en plenaria saludarlos, darles la bienvenida y preguntar en general cómo sienten el día de hoy, de ser posible tener a la vista las emociones y cada uno decida o diga cómo se siente ese día y porque se siente así, validamos la emoción y le decimos que estamos ahí con él o ella para apoyarlo y lo que necesite entre todos lo podemos lograr.