

“Hablado el mismo idioma”.



La educación emocional ha emergido como un pilar fundamental en el desarrollo integral de los individuos, especialmente en el contexto educativo. A través de la enseñanza y práctica de habilidades emocionales como la calma, la detección de estados de ánimo, la empatía y la retroalimentación, se establece un entorno propicio para el crecimiento personal y académico de los estudiantes.

Enseñar a los estudiantes a mantener la calma frente a situaciones estresantes o conflictivas es crucial para su bienestar general. Un ejemplo claro es cuando un alumno se enfrenta a una evaluación difícil: si ha sido educado en estrategias de gestión emocional, como la respiración consciente o la visualización positiva, es más probable que enfrente el desafío con serenidad y claridad mental. Esto no solo mejora su rendimiento académico, sino que también promueve un ambiente de aprendizaje más tranquilo y productivo para todos.

Los docentes, que reconocen los estados de ánimo de sus estudiantes pueden ofrecer un apoyo más efectivo y personalizado. Imaginemos a un estudiante que muestra signos de ansiedad o tristeza durante las clases. Un docente capacitado en educación emocional puede detectar estos signos tempranamente y brindar el apoyo necesario, ya sea a través de una conversación empática, canalización a profesionales de salud mental, o ajustando el enfoque pedagógico de su planeación, para ayudar al estudiante a recuperar su equilibrio emocional.

Como fortaleza ejemplar del desarrollo del ser humano, la empatía es la habilidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones. Dentro del aula, fomentar la empatía entre los estudiantes promueve un ambiente de respeto mutuo y colaboración. Por ejemplo, al realizar actividades que requieran trabajar en equipo, los estudiantes que practican la empatía son más propensos a considerar los sentimientos y perspectivas de sus compañeros, lo cual fortalece las relaciones interpersonales y reduce conflictos.

La retroalimentación efectiva es esencial para el crecimiento académico y personal de los estudiantes. Sin embargo, la forma en que se entrega esta retroalimentación también influye profundamente en las emociones del estudiante. Un feedback constructivo, específico y positivo no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fortalece la autoestima y la motivación intrínseca del estudiante. Por otro lado, una retroalimentación negativa o poco constructiva puede desmotivar al estudiante y generar emociones negativas.

En el trayecto de mi práctica docente que me corresponde educar 3 años consecutivos a mis alumnas, no solo las preparo para manejar mejor sus propios sentimientos y relaciones interpersonales, sino que también creo un entorno educativo más inclusivo y afectivo. Los beneficios de enseñar la calma, detectar estados de ánimo, fomentar la empatía y proporcionar retroalimentación adecuada son fundamentales para el desarrollo integral de mis estudiantes. Al invertir en la educación emocional propia y de mi trayecto educativo, considero ser parte de la siembra de las semillas natas para cultivar individuos más resilientes, colaborativos y emocionalmente inteligentes en este planeta llamado tierra, y así encaminar sus pasos para enfrentar los desafíos del mundo moderno. Siendo sin duda las alumnas un potencial de diamante en bruto pulidas, para lograr ser: las grandes generadoras de un cambio estructural.