

Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes durante las evaluaciones

Las evaluaciones pueden generar estrés en los alumnos, pero si trabajamos su inteligencia emocional, podemos ayudarlos a manejar mejor sus emociones. Los alumnos tienen una definición de "evaluación" algo errónea, pues al escuchar que harán examen de inmediato se ponen nerviosos, frustrados o simplemente lo asocian al miedo. Hacerles saber el propósito de la evaluación ayudaría a su regulación de emociones. Algunas estrategias o actividades que podrían ser tomadas en cuenta para el desarrollo de inteligencia emocional:

- ✓ Crear un ambiente seguro: Considero que los estudiantes deben sentir que el aula es un lugar donde pueden cometer errores sin miedo a ser juzgados o que tendrán consecuencias negativas. Fomentar el respeto mutuo y la empatía puede ayudar a que se sientan más tranquilos y confiados durante la clase. Incluso realizar la evaluación en un ambiente de confianza, escuchando música de fondo, etc.
- ✓ Enseñar expresar emociones: Antes de la evaluación, podemos dedicar unos minutos para que los estudiantes reconozcan cómo se sienten: ¿Están nerviosos, emocionados, preocupados? Al permitir que expresen sus emociones, les ayudamos a regularlas y enfocarse mejor, así como externar lo que sienten y que encuentren sentido a la situación y posibles soluciones.
- ✓ Usar técnicas de respiración y relajación: Implementar ejercicios de respiración profunda o relajación antes de una evaluación puede ser una herramienta muy útil. Estos ejercicios ayudan a calmar la mente y reducir la ansiedad.