

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO A TRAVÉS DE CONRUMBO

CURSO: LA REALIMENTACIÓN, PROCESO CLAVE PARA LA ENSEÑANZA EN LA MEJORA DE LOS APRENDIZAJES.

DOCENTE: JOSÉ ALFREDO GONZÁLEZ PATLÁN

FECHA: 07 DE OCTUBRE DE 2024

Actividad 1. Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP) primera parte.

Indicaciones: Con base en el análisis de este módulo y en congruencia con el enfoque humanista que postula la NEM, te pedimos hagas una reflexión de tu práctica y visualices algunas estrategias necesarias para implementar y fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes en los procesos de la evaluación formativa.

-Listado de estrategias para implementar o fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes en los procesos de evaluación.

Fortalecer la inteligencia emocional en los procesos de evaluación ayuda a que las y los estudiantes enfrenten estos momentos con mayor confianza, autocontrol y habilidades socioemocionales en todos los niveles educativos, por lo que considero el siguiente listado como actividades y estrategias que pueden fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes.

1. Autoconocimiento emocional

- **Autoevaluación previa:** Antes de comenzar cualquier examen o evaluación (incluso durante la evaluación diagnóstica de inicio de ciclo escolar), permite que los estudiantes reflexionen sobre cómo se sienten, qué emociones están experimentando y qué pueden hacer para manejar el estrés. Una hoja de autoevaluación emocional podría incluir preguntas como "¿Cómo me siento antes de este examen?" o "¿Qué puedo hacer para estar más tranquilo?"
- **Reconocimiento de logros y áreas de mejora:** Al finalizar una evaluación, fomenta que los estudiantes reflexionen sobre sus fortalezas y áreas a mejorar, no solo en términos académicos, sino también emocionales.

2. Manejo del estrés y la ansiedad

- **Prácticas de respiración o mindfulness:** Implementa actividades breves de relajación antes de cada evaluación, como técnicas de respiración profunda o ejercicios de mindfulness. Esto ayuda a calmar el sistema nervioso y a reducir el estrés.
- **Tiempo de relajación posterior:** Después de una evaluación, proporciona un breve tiempo para que los estudiantes se relajen y suelten tensiones, lo que también ayuda a separar el desempeño académico de su valor personal.

3. Fomento de la resiliencia

- **Normalizar el error:** Crea un ambiente donde los errores se perciban como parte del proceso de aprendizaje. Reflexiona con los estudiantes sobre cómo el error ayuda a

crecer y aprender, alentándolos a tomar los resultados de una evaluación como una oportunidad para mejorar.

- **Refuerzo positivo:** Recompensa no solo los logros académicos, sino también el esfuerzo, la perseverancia y la actitud positiva frente a los desafíos. Utiliza frases como "Estoy orgulloso de cómo enfrentaste este reto" o "Me gustó cómo no te diste por vencido".

4. Desarrollo de empatía y apoyo mutuo

- **Evaluaciones colaborativas:** Permite que los estudiantes trabajen en parejas o grupos para revisar su trabajo. Esta interacción fomenta la empatía, la comunicación y el apoyo entre compañeros. Después de la evaluación, pueden discutir cómo se sintieron y qué podrían mejorar juntos.
- **Círculos de emociones:** Antes y después de una evaluación, realiza un breve "círculo de emociones" donde los estudiantes pueden compartir cómo se sienten. Esto no solo les permite liberar tensiones, sino que también enseña a los demás a ser empáticos con los sentimientos de sus compañeros.

5. Establecimiento de metas personales

- **Metas emocionales y académicas:** Además de fijar metas académicas, anima a los estudiantes a establecer metas emocionales para cada evaluación, como "Voy a mantener la calma" o "No me frustraré si no sé la respuesta a una pregunta". Estas metas les permiten enfocarse en su crecimiento emocional tanto como en el académico.
- **Revisión de las metas:** Después de la evaluación, reflexiona con los estudiantes sobre si lograron cumplir sus metas emocionales y académicas. Esto refuerza la importancia de la autorregulación.

6. Flexibilidad en el formato de evaluación

- **Variedad de métodos de evaluación:** Para reducir el estrés y dar a los estudiantes diferentes oportunidades de demostrar su conocimiento, utiliza diversos tipos de evaluación (pruebas escritas, orales, trabajos creativos, proyectos en grupo).
- **Evaluación continua (formativa):** En lugar de depender solo de exámenes finales o puntajes únicos, implementa un sistema de evaluación continua que valore el progreso a lo largo del tiempo. Esto reduce la presión asociada a una única prueba tal como lo marca la NEM en relación a la evaluación formativa.

7. Lenguaje positivo en la retroalimentación

- **Retroalimentación emocionalmente sensible:** Asegúrate de que la retroalimentación no sea solo sobre el contenido, sino también sobre el proceso emocional que el estudiante vivió. Usa un lenguaje que reconozca el esfuerzo y brinde sugerencias constructivas. Ejemplo: "Vi que te pusiste nervioso en esta parte, ¿cómo podemos trabajar juntos para mejorar eso la próxima vez?"

- **Comentarios personalizados:** Es importante que los estudiantes sientan que son reconocidos de manera individual. Un comentario positivo sobre su manejo emocional durante la evaluación puede hacer una gran diferencia en su autoestima.

8. Modelar inteligencia emocional

- **Maestro como ejemplo:** Demuestra inteligencia emocional en tu propio comportamiento, especialmente en momentos estresantes. Si los estudiantes te ven gestionando bien tus emociones, ellos tendrán un modelo a seguir. Puedes compartir con ellos cómo manejas situaciones desafiantes o cómo te preparas emocionalmente.

9. Ambiente de evaluación inclusivo

- **Crear un ambiente seguro:** Asegúrate de que el espacio de evaluación sea cómodo y sin distracciones. Esto puede incluir ajustes como permitir que los estudiantes se sienten donde se sientan más cómodos o crear una atmósfera más relajada con música suave de fondo.

10. Evaluación como parte del bienestar integral

- **Integración de la inteligencia emocional en la evaluación general:** Asegúrate de que la evaluación no solo mida el desempeño académico, sino también cómo los estudiantes han gestionado sus emociones a lo largo del proceso. Puedes incluir preguntas reflexivas o de autoevaluación emocional al final de una prueba.

Estas estrategias, aplicadas de manera constante, pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar un enfoque más equilibrado, saludable y emocionalmente consciente hacia las evaluaciones.

-Narración de experiencia al aplicar actividad

Durante los últimos días he tenido la oportunidad de aplicar la actividad de lenguaje positivo en la retroalimentación con mis estudiantes de 6 y 7 años. Sabía que, más allá de los resultados numéricos, lo que más impactaría en ellos sería la forma en la que les hablaría de su desempeño. Decidí aplicar un enfoque basado en el lenguaje positivo.

Al entrar al aula, noté cómo algunos niños parecían tensos. Seguramente estaban esperando el típico comentario que solo señalaba sus errores. Pero esta vez, quise cambiar la dinámica. Comencé la sesión con un ejercicio de relajación. Les pedí que cerraran los ojos y respiraran profundamente. Les dije que no era solo una evaluación de lo que sabían, sino también de cómo habían crecido en el proceso. Les expliqué que cada uno de ellos tenía habilidades y fortalezas que iban más allá de los números.

Luego, cuando les devolví sus evaluaciones, no comencé señalando los puntos que habían fallado. En su lugar, abrí con algo positivo sobre su trabajo. Por ejemplo, a una estudiante que había tenido dificultades en matemáticas le dije: "Me encantó cómo abordaste esta pregunta. Aunque no obtuviste el resultado correcto, tu enfoque fue muy reflexivo. Eso es algo muy importante. Estoy seguro de que con un poco más de práctica, lograrás resolver problemas como este."

Vi cómo su expresión cambió de preocupación a una sonrisa. Sabía que el simple hecho de reconocer su esfuerzo, más allá de su acierto o error, le dio la confianza que necesitaba.

Durante la retroalimentación en grupo, hice énfasis en la idea de que los errores son oportunidades para aprender. Les mostré algunos ejemplos de respuestas incorrectas, pero en lugar de etiquetarlas como "malas", les pregunté: "¿Qué creen que hizo bien esta persona en su proceso, incluso si la respuesta no fue la correcta?". A partir de sus reflexiones, comenzaron a ver los errores como parte natural del aprendizaje.

Un estudiante que generalmente era muy crítico consigo mismo levantó la mano y dijo: "Creo que, aunque me equivoqué, lo hice mejor que la última vez". Ese fue un gran logro. Estaba viendo su progreso y no solo enfocándose en el resultado final. Le respondí: "Exactamente, tu avance es lo más importante. Has mejorado mucho y lo seguirás haciendo".

Cerramos la sesión con un ejercicio de gratitud: cada estudiante debía escribir una nota positiva para otro compañero, destacando algo bueno que hubiera hecho en la evaluación. Era fascinante ver cómo, a través de este ejercicio, no solo se reforzaban entre ellos, sino que también creaban un ambiente de apoyo y motivación.

Al final del día, sentí que la sesión de retroalimentación no solo había servido para hablar de los contenidos de la evaluación, sino que también había ayudado a fortalecer la confianza y el bienestar emocional de cada estudiante. En lugar de salir frustrados o desmotivados, vi que muchos de ellos se sentían optimistas y empoderados, listos para seguir aprendiendo.