

PTP 1: Listado de estrategias para implementar o fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes en los procesos de evaluación

Nombre del participante: Diana Laura Mendoza Cortez

N o	Listado de estrategias para fortalecer la autoestima de los estudiantes en los procesos de evaluación	Análisis descriptivo de cada una de las acciones	Enuncie la estrategia que llevó a cabo en el aula y haga una reflexión de los resultados	¿Qué importancia tiene tomar en cuenta las emociones de los estudiantes en los procesos evaluativos
1	Cada vez que entregó evaluaciones trimestrales o de retos de aprendizaje, lo realizó de forma divertida.	La última vez que entregué evaluaciones fue para un reto de aprendizaje y les di una paleta donde venía pegada su evaluación numérica “de espaldas” para que al abrir la paleta pudiesen ver su evaluación.	Los alumnos relacionan la entrega de evaluaciones con algo divertido, esto los carga de emociones positivas que amortiguan los resultados no esperados; así mismo me motiva a innovar en la práctica educativa. Aunque es buena estrategia tiene áreas de mejora, por ejemplo el que los alumnos tomen esta actividad con seriedad y ánimo de aprender, no solamente divertido por el juego o premio que se va a recibir.	Los alumnos asocian las evaluaciones como algo negativo, pero esta estrategia me permite cambiar la percepción de algo negativo a algo positivo.
2	Asigné un momento de clase para recordar los mejores momentos de los aprendizajes evaluados.	En no más de 10 minutos los alumnos recuerdan momentos agradables que se vivieron durante el curso y lo relacionan con los conocimientos aprendidos, por ejemplo cuando un alumno que le cuesta realizar actividades pudo exponer el tema y donde todos le aplaudimos al final.	Esta estrategia es muy agradable porque permite reflexionar lo que aprendimos con los aspectos que vivimos, esto funciona sobre todo con alumnos kinestésicos, eso me permite guiar la sesión hacia la reflexión de los aprendizajes y la importancia de las habilidades que se desarrollaron, mientras los alumnos se sienten reconocidos al tener la atención positiva de sus compañeros; el área de mejora lo podemos observar en la relación grupal y/o el cómo se regulan las emociones negativas del grupo, ya que al momento de compartir recuerdos puede que los alumnos recuerden algo malo o acciones que generan burlas que pueden incomodar al resto de la clase.	Recordar nos da una perspectiva relacionada a las emociones del cómo vemos la realidad, al recordar lo que se hizo y cómo se hizo también nos permite recordar las sensaciones positivas, cuando esto ocurre se favorece el reconocimiento de las buenas prácticas y motiva a los estudiantes a sobresalir en el que

				hacer diario con acciones positivas.
3	Aplicar el principio de la empatía a través de la segunda oportunidad.	Si algún estudiante obtiene una nota que no es la esperada le doy la oportunidad de recuperar o aumentar su nota siempre y cuando demuestre interés y cumpla con la actividad adicional propuesta donde me demuestre que efectivamente tiene bien desarrollado el PDA después de las actividades evaluadas propuestas.	Los alumnos se sienten comprendidos, ya que primero se acercan y justifican el porqué de las evaluaciones “bajas”, en este momento identificar a los alumnos que buscan empatizar contigo como docente y se estima la viabilidad de una segunda oportunidad, cuando esto ocurre se logra que el estudiante se esfuerce más la próxima evaluación y que demuestre las habilidades obtenidas durante la que está en curso, como área de oportunidad se tiene el conocido tiempo de tolerancia, ya que por depender de un sistema se limita a las fechas donde se puede aplicar esta estrategia.	Esta estrategia me permite empatizar con los alumnos, además de orientar la refracción de los aspectos favorables y los que se deben mejorar desde la perspectiva formativa.
4	Reflexionamos sobre el proceso de evaluación y complementamos con autoevaluación y heteroevaluación.	El involucrar a los alumnos directamente en el porcentaje numérico de evaluación les permite ser conscientes y valorar el esfuerzo realizado, además de la perspectiva inicial, lo alcanzado y las metas futuras.	Los alumnos se sienten incluidos, además de protegidos ya que sus compañeros los evalúan además de ellos mismos, esta actividad promueve el autoconocimiento y la introspectiva de la responsabilidad educativa; como maestra me gusta mucho ya que escucho sus opiniones y eso me permite mejorar las clases y los procesos de evaluación.	Este tipo de estrategias me permite responsabilizar a los alumnos de su procesos de aprendizaje y de la perspectiva que otros tienen sobre ellos, incentivando las esperanzas y el esfuerzo.
5	Realización de ejercicios que nos pueden ayudar a regular las emociones.	En cada clase al iniciar repito un mantra con mis alumnos, durante este mantra aprendemos técnicas de relajación como la respiración lenta, el estiramiento de articulaciones e incluso el ambiente positivo donde se sienta seguros de decir cosas como “estoy triste”, “me siento mal”, “no es lo que esperaba”,	Esta técnica ayuda a los estudiantes a sentirse en confianza y comunidad, les ayuda a mantenerse serenos y a apoyar a los compañeros que requieran regular sus emociones. A mi me ha servido porque al calmar a los alumnos también me calmo yo mientras respiramos y permite que fluya la comunicación.	Con esta técnica aprendemos a regular las emociones, no las ignoramos, las aceptamos y las dejamos fluir, así los alumnos forjan un ambiente seguro donde sus sentimientos son válidos y pueden ser gestionados para utilizarlos a

		etc., en cualquier momento de la clase.		favor de cada persona.
6	Escribir mensajes cortos de reconocimiento o de mejora utilizando lenguaje asertivo.	En cada actividad además de colocar el sello de trabajo diario y de revisado, les escribo notas donde utilizando el lenguaje asertivo les hago saber que lo han hecho bien pero podemos mejorar en algún aspecto, además les añado notas como “tu puedes”, “tengo altas expectativas sobre ti” o “eres un buen estudiante y una gran persona”.	Cuando los alumnos observan estas leyendas se sienten reconocidos y le dan mayor importancia que sólo un número, ya que se dan cuenta que me tome el tiempo de revisar lo que escribieron o lo que entregaron y que su actividad tuvo relevancia en mi participación como docente. Las áreas de mejora que he observado es que a veces ya no sé qué escribirles, se me agotan las ideas positivas y no me gusta colocarla misma frase porque los alumnos podrían percibir como algo mecánico y no como algo especial.	Mi parte favorita de esta evaluación formativa es ver el ansia que les da por saber que les escribí, eso nos genera una especie de complicidad docente - alumno e incluso hay quienes no comparten sus observaciones ya que lo ven como algo valioso que es solo para ellos.

Como comentario adicional la regulación y codificación de emociones lo trabajo en el quehacer diario de la clase, es importante no dejar que las emociones negativas o los pensamientos intrusivos se apoderen de los alumnos y se acumulen hasta estallar en un momento de llanto súbito, la evaluación es un proceso constante durante el aprendizaje, avance y evolución, por ende las emociones por factores externos pueden acumular tensión o tristeza que es desbordada en momentos estresantes o liberadores para cada individuo. El repetir un mantra diario me a permitido observar que algunos alumnos no se aprecian o se desestiman, también de aquellos que muestran altas expectativas y eso lo contraste con las evaluaciones, el hacerles saber que debemos mejorar y reconocer lo que se hace bien va más allá de un número, al contrario, el darme el tiempo de escribir mensajitos a cada uno de mis alumnos también los motiva al darse cuenta que me intereso por ellos y que estoy ahí para cuando me necesiten.