

Reflexión sobre la práctica

Docente: Dulce Corazón de María Rodríguez Santana

Al analizar mi práctica docente, me doy cuenta de que la evaluación formativa puede ser una herramienta poderosa para fomentar la inteligencia emocional en mis estudiantes. Sin embargo, también reconozco que a menudo me enfoco en la evaluación de conocimientos y habilidades cognitivas, descuidando la dimensión emocional.

Estrategias para implementar y fortalecer la inteligencia emocional

1. Autoevaluación emocional: Pedir a los estudiantes que reflexionen sobre sus emociones y sentimientos durante el proceso de aprendizaje.
2. Retroalimentación constructiva: Proporcionar retroalimentación que enfatice los logros y esfuerzos, en lugar de solo enfocarse en los errores.
3. Discusiones en grupo: Fomentar discusiones en grupo para desarrollar habilidades sociales y emocionales.
4. Mindfulness: Incorporar prácticas de mindfulness para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y la ansiedad.

Estrategia seleccionada: Autoevaluación emocional

Implementación

1. Crear un diario de autoevaluación emocional donde los estudiantes registren sus emociones y sentimientos después de cada clase.
2. Proporcionar preguntas guía para reflexionar sobre sus emociones, como "¿Cómo me sentí durante la clase?", "¿Qué me hizo sentir así?" o "¿Qué puedo hacer para mejorar mi estado de ánimo?".
3. Establecer un tiempo de reflexión en clase para que los estudiantes compartan sus pensamientos y sentimientos.

Experiencia

Después de implementar la autoevaluación emocional, noté un cambio significativo en la forma en que mis estudiantes se relacionaban con sus emociones. Comenzaron a reconocer y expresar sus sentimientos de manera más abierta y honesta. La reflexión en clase ayudó a crear un ambiente más seguro y respetuoso.

Un estudiante en particular, que había estado luchando con la ansiedad, se acercó a mí después de la clase y me compartió su diario. Me dijo que había comenzado a entender que sus emociones no eran algo de lo que avergonzarse, sino algo que podía trabajar para mejorar. Esto fue un momento revelador para mí, ya que me di cuenta de que la evaluación formativa puede ser una herramienta poderosa para fomentar la inteligencia emocional y el bienestar de mis estudiantes.