

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

Nombre del participante: **Adrián Ronquillo Vázquez.**

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

Finalmente, te invitamos a que elijas una de tus estrategias propuestas, la pongas en práctica con tus alumnos y en el formato que se presenta a continuación, narres tu experiencia.

Listado de estrategias para fortalecer la autoestima de los estudiantes en los procesos de evaluación	Análisis descriptivo de cada una de las acciones (¿Cómo las llevará a cabo?)
1. Fomentar la autoevaluación y reflexión personal. 2. Establecer metas de aprendizaje personalizadas. 3. Proveer retroalimentación constructiva y empática. 4. Enseñar habilidades de manejo del estrés. 5. Crear un clima de aula seguro y de confianza. 6. Evaluaciones formativas y bienestar emocional. 7. Promover la empatía y colaboración entre compañeros. 8. Reconocer y validar las emociones.	1. Antes y después de cada evaluación, se pedirá a los estudiantes que reflexionen sobre su proceso de aprendizaje y sus emociones. Esto se puede hacer a través de cuestionarios o diarios reflexivos con preguntas como: • ¿Cómo me sentí antes de la evaluación? • ¿Qué emociones influyeron en mi desempeño? • ¿Cómo puedo gestionar mejor mis emociones en el futuro? 2. Al principio de un período o ciclo de evaluación, se guiará a los estudiantes a establecer metas personales que abarquen tanto su aprendizaje académico como su desarrollo emocional. • Ejemplos de metas emocionales pueden incluir: "Quiero aprender a manejar mejor mi estrés antes de los exámenes" o "Quiero mejorar mi actitud frente a los desafíos". • Realiza un seguimiento de estas metas periódicamente, invitando a los estudiantes a reflexionar sobre su progreso emocional y académico. 3. Se proporcionará retroalimentación que sea constructiva y empática, enfocándose no solo en el rendimiento académico, sino

también en el esfuerzo, el progreso y la actitud del estudiante.

- Usando un lenguaje positivo y alentador. Por ejemplo, en lugar de decir "te equivocaste en esta parte", utiliza frases como "este fue un reto para ti, pero veo que trabajaste duro para resolverlo".
 - Asegurándonos de personalizar la retroalimentación para cada estudiante, destacando no solo sus áreas de mejora, sino también su crecimiento emocional.
4. Antes de una evaluación, se dedicará unos minutos a ejercicios de respiración para ayudar a los estudiantes a reducir la ansiedad y mejorar su enfoque.
- Introduciendo técnicas de manejo del estrés durante el año escolar, como ejercicios de relajación, visualización o meditación guiada.
 - Haciendo de estas prácticas una rutina regular, no solo antes de exámenes, sino en cualquier situación de presión académica.
5. Se crearán momentos durante las clases o después de una evaluación para que los estudiantes expresen cómo se sienten. Esto puede ser mediante círculos de diálogo o sesiones de conversación donde puedan compartir sus emociones respecto a los exámenes, el aprendizaje o cualquier situación que los afecte.
- Se asegurará que estos espacios sean seguros, es decir, que los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones sin temor a ser juzgados.
 - Se invitará a los estudiantes a compartir no solo sus preocupaciones, sino también sus logros emocionales, como "hoy me sentí menos ansioso en el examen".

6. Además de evaluar el rendimiento académico de manera continua, se realizarán evaluaciones periódicas del bienestar emocional de los estudiantes mediante encuestas anónimas o charlas individuales.

- Se preguntará sobre su nivel de estrés, motivación, frustración o satisfacción con el aprendizaje.
- Se utilizará esta información para ajustar las estrategias didácticas y de evaluación según las necesidades emocionales de los estudiantes.

7. Se implementarán evaluaciones grupales o actividades de aprendizaje cooperativo donde los estudiantes deban trabajar en equipo. Diseña tareas que no solo evalúen el conocimiento académico, sino también la capacidad de los estudiantes para colaborar y gestionar conflictos.

- Fomentando la empatía y el respeto entre compañeros, haciendo énfasis en la importancia de apoyar emocionalmente a los demás en el equipo.
- Después de cada actividad grupal, se dedicará tiempo a reflexionar sobre cómo se sintieron trabajando juntos, qué retos emocionales enfrentaron y cómo los resolvieron.

8. Además de las calificaciones académicas, se incorporará un sistema de reconocimiento para las habilidades emocionales que los estudiantes demuestran, como la perseverancia, el trabajo en equipo, la empatía y la autorregulación.

- Reconociendo estos logros durante las clases, en las evaluaciones o en eventos escolares, para que los estudiantes vean que su inteligencia emocional es tan valorada como su conocimiento académico

Enuncie la estrategia que llevó a cabo en el aula y haga una reflexión de los resultados ¿Qué observó en sus estudiantes, cómo se sintieron? ¿Usted qué experiencias obtuvo?	Haga una valoración de las experiencias obtenidas ¿Qué importancia tiene tomar en cuenta las emociones de los estudiantes en los procesos evaluativos?
1. Establecer metas de aprendizaje personalizadas. 2. Proveer retroalimentación constructiva y empática. En un inicio, cuando implemente la primera estrategia sobre establecer metas de aprendizaje personalizadas, los estudiantes se sintieron nerviosos y al principio les daba pena participar, así que yo empecé con una meta mía en particular y una vez que termine, otros alumnos comenzaron a hablar sobre sus metas que tenían para este ciclo escolar, se sintieron más cómodos y todos finalmente participaron. Cuando les mencioné sobre la retroalimentación constructiva y empática, lo hice de una manera que los estudiantes se sintieran apoyados, comprendidos y motivados para mejorar en muchos aspectos. Partiendo de eso, los alumnos entraron en confianza y preguntaban sus dudas, algunos no comprendían el concepto de empatía, otros sí, por un momento los alumnos que si sabían el significado, comenzaron a explicarles a sus compañeros y finalmente entendieron el concepto, de la misma manera les explique qué era una retroalimentación constructiva, al principio sintieron un poco de temor de ser corregidos y explicarles el por qué estaban en un error. Sin embargo, al ir continuando con la explicación poco a poco entraron en confianza y se sintieron más cómodos. El plantear estrategias que ayudan a los estudiantes a una formación integral en su persona y no sólo académico, es satisfactorio. Cuando les planteas nuevos conceptos que no necesariamente tienen que ver con alguna materia, ellos entran más en confianza y son muy participativos, es ahí donde también hay una construcción del conocimiento en ellos.	Tomar en cuenta las emociones de los estudiantes en los procesos evaluativos es fundamental para promover su desarrollo integral y mejorar su rendimiento académico. Las emociones tienen un impacto directo en el aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes. Cuando ellos están ansiosos, estresados o desmotivados, su capacidad de concentración y retención de información disminuye. Al tomar en cuenta sus emociones, los docentes podemos implementar estrategias para reducir la ansiedad y el estrés asociados a las evaluaciones, lo que permite a los estudiantes rendir mejor y demostrar todo su potencial. Las evaluaciones no solo deben medir el conocimiento académico, sino también contribuir al desarrollo de habilidades emocionales como la autorregulación, la empatía y la resiliencia, debemos encaminarlos a un sentido más humanista como bien lo menciona la Nueva Escuela Mexicana. Tomar en cuenta las emociones de los estudiantes durante el proceso evaluativo les permite aprender a gestionar el estrés, aceptar los errores como parte del aprendizaje y desarrollar una actitud positiva frente a los desafíos. Cuando los docentes somos conscientes del estado emocional de los estudiantes que tenemos a cargo, podemos identificar señales de alerta a tiempo y brindar el apoyo necesario, previniendo problemas mayores a nivel emocional y conductual.